Chef ACADEMY

LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE



11. Carni bianche

DVD 1

DVD 2

LIBRO

CHEF MAESTRO



Indice del volume

9 Carni bianche

11 Scuola di cucina

12 PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
12 **Fondi**
13 • Fondo bianco
16 **Marinatura**
16 **Farce**
16 • Farcia di carne per ripieni
19 **Legatura dell'arrosto**
22 **Preparazione di pollame e conigli**
22 • Come sezionare il pollo
22 • Come disossare il pollo
26 • Legatura del pollo
26 • Imbrigliatura del pollo
26 • Come sezionare il coniglio
27 • Come disossare il coniglio
31 • Preparazione di un coniglio ripieno

32 RICETTE
32 **Preparazioni al salto**
32 • Saltimbocca alla romana
35 **Preparazioni in casseruola**
35 • Vitello alla genovese
37 **Preparazioni in umido**
37 • Noce di vitello brasata
40 • Spezzatino di vitello alla birra
42 • Rollata di coniglio
45 • Pollo in fricassea
48 **Fritture**
48 • Coniglio fritto
51 • Costolette di agnello fritte
53 **Arrosti**
54 • Pollo mediterraneo
56 **Galantine**
56 • Galantina di pollo

60 ALTRE RICETTE

66 STRUMENTI
66 **Coltelleria per la carne**

67 MATERIA PRIMA
67 **Vari tipi di carni bianche**
68 **Tecniche di conservazione**
68 **Scegliere le carni**
69 Tagli di prima categoria
69 Tagli di seconda categoria
69 Tagli di terza categoria

70 L'ARTE DI PRESENTARE
70 **Presentare in tavola le carni**

73 Chef in cattedra le ricette

74 **Coniglio rosolato al vino bianco con vinaigrette di pomodori e cipollotti**
Valeria Piccini, CAINO, Montemerano (Grosseto)
78 **Pollo ruspante con crema soffice di patate, capperi e limone**
Enrico Bartolini, LE ROBINIE, Montescano (Pavia)
82 **Millefoglie di vitello con asparagi verdi e purea di sedano rapa**
Herbert Hintner, ZUR ROSE, Appiano (Bolzano)
86 **Agnello in variazione**
Adriano Baldassarre, IL TORDO MATTO, Zagarolo (Roma)
90 **Il meglio del coniglio con verdure ripiene**
Davide Palluda, ALL'ENOTECA, Canale (Cuneo)
94 **Cibreo alla Cibreo**
Fabio Picchi, IL CIBREO, Firenze



Carni bianche

Sono considerati animali a **carne bianca** il coniglio, il pollame (pollo, cappone, galletto, gallina e tacchino), il vitello, l'agnello e il capretto. Questa denominazione deriva da un antico modo di classificare le carni in rosse, bianche e nere, in base al colore assunto da queste durante la cottura. Sebbene si tratti di carni estremamente diverse tra loro per tipologia e consistenza, sono in realtà accomunate, dal punto di vista culinario, dalle **tecniche di cottura** a esse applicate. Si tratta infatti di carni che richiedono una cottura completa e non vengono mai servite crude o al sangue.

Comunemente chiamate anche "**carni alternative**", poiché fino a qualche tempo fa rappresentavano un'alternativa al più tradizionale consumo di carne bovina rossa, trovano attualmente un largo consenso tra la popolazione, anche grazie al prezzo contenuto di alcune di esse, in special modo il pollame.
Il forte incremento nel consumo di carni bianche è anche dovuto alle loro **qualità nutrizionali**: considerate più leggere e magre delle carni rosse, in funzione del loro basso contenuto in grassi, hanno per contro un interessante tenore in proteine e vitamine del gruppo B, nonché oligoelementi quali ferro, rame e zinco. Queste caratteristiche, abbinate a idonee modalità di cottura, le rendono ottimali per diete ipocaloriche o per i regimi alimentari degli sportivi.

L'altra caratteristica che le contraddistingue è la **tenerezza**, in quanto provengono in genere da animali giovani (vitelli, esemplari lattonzoli di agnello e capretto); anche coniglio e pollo, se correttamente trattati in cottura, mantengono una buona morbidezza.
Per contro possono talvolta risultare meno saporite rispetto alle carni rosse o alla selvaggina, per questo spesso si ricorre a una leggera **marinatura** con olio e aromi, oppure si provvede a irrorarle frequentemente con il loro fondo di cottura o a spennellarle con oli aromatizzati, come nel caso del pollo alla griglia. Anche l'utilizzo di salumi come la pancetta, il guanciale o il rigatino, con i quali **bardare** o **lardellare** le carni, contribuisce a insaporirle e allo stesso tempo a preservarne la tenerezza evitando un'eccessiva disidratazione durante la cottura.

La **varietà di preparazioni** realizzabili è molto ampia: si va dalla cottura arrosto, applicabile a tutti i tipi di carne bianca, dal coniglio al capretto, alla cottura in casseruola, alla frittura. In special modo pollame e conigli sono assai versatili dal punto di vista del tipo di cottura: ad esempio uno stesso pollo di medie dimensioni può essere cucinato intero alla griglia, allo spiedo o al forno, mentre se ridotto in pezzi può essere cotto in umido, ma anche stufato, fritto e addirittura lessato. Cosa che accade più raramente nelle carni bovine, per le quali ai vari tagli o ai singoli pezzi corrispondono tipologie di cottura diverse.

Scuola di cucina

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE

Fondi

I **fondi di cucina**, espressione elaborata dalla cucina classica francese, indicano un gruppo di preparazioni, necessarie in cucina per la realizzazione di numerose vivande. Rientrano in questo gruppo i fondi bianchi e bruni, le gelatine, le glasse, gli estratti di carne sebbene per estensione, dato il loro frequente utilizzo in cucina, siano considerati fondi anche i roux, le marinate e le salamoie, le mirepoix, le salse madri, ecc. Il termine fondi in senso stretto sta a indicare **preparazioni liquide**, dei veri e propri brodi concentrati, ottenuti facendo bollire ossa, carne e ritagli di pesce. In cucina sono utilizzati per la realizzazione di salse, minestre, insaporire pietanze e per la cottura di spezzatini e carni brasate. Da non confondere con il termine **fondo di cottura** di una carne, di un pesce o di verdure, che è in realtà un sugo, ed è realizzato con più ingredienti, quali un grasso, delle verdure a pezzetti, vino o brodo, spezie.
Un buon fondo di cucina è essenziale, per la riuscita ottimale di una pietanza, e per prepararlo occorre avere alcuni accorgimenti:



- utilizzare solo **ossa di animali giovani**, perché particolarmente ricche di collagene, che attraverso la lunga cottura si trasforma in gelatina, conferendo al fondo una consistenza densa e vellutata;
- **spurgare a lungo le ossa** in acqua corrente, per eliminare le impurità e i grumi di sangue rappreso;
- mettere le ossa a **cuocere in acqua fredda**, in quanto la dissoluzione delle proteine solubili in acqua (albumina e globulina), avviene progressivamente, grazie all'azione del calore, a temperature fino a 50°C (**cottura per espansione**);
- per la cottura **usare delle pentole**, quindi recipienti **con bordi alti** e diametro non troppo ampio, per evitare una eccessiva evaporazione del liquido;
- cuocere il fondo a **fiamma lenta e costante**, senza coperchio, facendo sobbollire la preparazione, per non renderla torbida;
- **schiumare ripetutamente** il fondo;
- **non salare** il fondo;
- farlo **raffreddare velocemente**, ad esempio mettendo la pentola in acqua e ghiaccio, per evitare lo sviluppo microbico, favorito dalla concentrazione di sostanze nel fondo e dalla sua temperatura;
- **conservarlo in frigorifero** al massimo 3 giorni.

* A una temperatura compresa fra i 25°C e i 50°C, il collagene contenuto nella carne, nelle cartilagini e nelle ossa tende a liquefarsi, mentre questo fenomeno viene inibito quando l'acqua raggiunge una temperatura di 60°C (ciò avviene durante la cottura di un brodo "normale"). Ecco perché in questo tipo di preparazione la temperatura dell'acqua deve, inizialmente, essere inferiore a tale soglia.

I fondi si classificano in:

Fondi bianchi	Fondi bruni
Fondo bianco	Fondo bruno
Fondo bianco di vitello	Fondo bruno di manzo
Fondo bianco di pollo	Fondo bruno di agnello
Fondo di pesce o fumetto	Fondo bruno di selvaggina

Fondo bianco

I **fondi bianchi** – veri e propri classici della cucina – devono il nome al loro colore: si tratta infatti di preparazioni chiare, utilizzate per la realizzazione di salse e vellutate, per cotture affogate, per portare a cottura e insaporire un risotto o un brasato o uno spezzatino, ecc. Presentiamo qui la procedura per la preparazione del fondo bianco, sostanzialmente un **brodo molto ristretto** e **saporito**, dal momento che gli altri fondi hanno la stessa preparazione base, ciò che cambia è solo il tipo e l'origine delle ossa e delle carni.

* Poiché la cottura del fondo è estremamente lunga, le carote possono essere tranquillamente lasciate con la buccia.



Fondo bianco
Ingredienti per 3 litri

3 kg di ossa (preferibilmente tipo ginocchio, ricche in collagene) e parature di vitello e di pollame
4,8 l di acqua
150 g di carote
150 g di sedano
150 g di cipolle
90 g di porri
1 chiodo di garofano
1 spicchio di aglio
1 mazzetto aromatico (salvia, prezzemolo, timo)

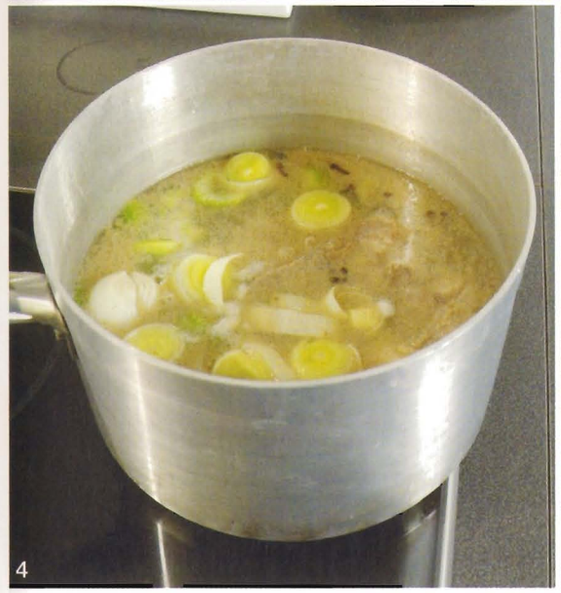
- In una pentola capace, inserire la carne, le cartilagini e le ossa in acqua fredda. Accendere il fuoco e portare a ebollizione (foto 1).
- Pulire le verdure (il porro, il sedano, le cipolle) e tagliarle a pezzi; schiacciare l'aglio; preparare il mazzetto aromatico; lavare e sbucciare grossolanamente le carote spezzandole a metà (foto 2).
- Schiumare l'acqua in ebollizione, aggiungere le verdure e gli odori e mescolare (foto 3).
- Per diminuire l'eventuale sentore di grasso, aggiungere un chiodo di garofano e far sobbollire per 4-5 ore, a pentola scoperta per fare ridurre lentamente il liquido, schiumando di tanto in tanto (foto 4).
- A cottura ultimata, togliere la carne, la cartilagine e le ossa dal tegame di cottura, filtrare il liquido attraverso un canovaccio o un colino a fori molto piccoli. Raffreddare velocemente il fondo in un recipiente con acqua e ghiaccio, per poterlo conservare e utilizzare nei giorni successivi (foto 5).

* A mano a mano che l'acqua aumenta di temperatura, si formerà sulla sua superficie una sorta di schiuma che è costituita dalle impurità della materia in cottura. Questa schiuma, che si riforma nel tempo, va tolta periodicamente mediante la schiumarola, un apposito attrezzo che permette facilmente la rimozione di tutto il grasso affiorante e delle impurità superficiali.


1


2


3


4


5

Marinatura

Nell'operazione di marinatura l'alimento viene completamente ricoperto da un liquido e da altri aromi. La marinatura può avere **funzioni diverse** a seconda del tipo di carne che si impiega; può infatti servire a insaporire un alimento, a intenerirlo, oppure ad ammorbidire il gusto di selvatico di certe carni. Nel caso della **carne bianca** le marinate hanno soprattutto la **funzione di aromatizzare** la carne, dal momento che si tratta di carni di per sé tenere in quanto provenienti da animali giovani, o da animali piccoli, che non necessitano di essere ulteriormente ammorbidite.
Infatti, nel caso della carne bianca, si parla di **marinate rapide**, realizzate con spezie, erbe aromatiche e olio, ma non con aceto. Si utilizzano per spennellare carni alla griglia, allo spiedo o per ungere pezzi di carne, lasciandoli a marinare per 2-3 ore al massimo, in modo che gli aromi possano essere assorbiti dalla carne. Quindi si procede alla cottura.

Farce

Le farce sono **preparazioni composte** da più ingredienti, tritati o anche macinati finemente, utilizzate per riempire, ovvero farcire, l'elemento base che costituisce il piatto, ma anche per preparare galantine, terrine, paté, quenelles, verdure ripiene, ecc. Tradizionalmente queste preparazioni erano costituite da una **panata**: un impasto che ha come elemento di base la farina o la mollica di pane; in molte preparazioni della cucina classica si possono infatti trovare tra gli ingredienti la panata di pane, la panata di farina, la panata all'uovo. Oggi tendono a essere sempre meno utilizzate per la preparazione delle farce, sostituendole con gli ingredienti tal quali, aggiunti direttamente al momento della preparazione della farcia, senza previo trattamento. Per la preparazione di **farce crude** è buona pratica salare la carne qualche ora prima di tritarla, affinché la farcia sia più saporita e più compatta.

Farcia di carne per ripieni

Farcia di carne per ripieni
Ingredienti per 600 g di farcia

500 g di carne magra (vitello o altra carne bianca, tritata in precedenza)
50 g di mollica di pane
40 g di burro
1 dl di latte
noce moscata
erbe aromatiche e spezie (menta, melissa, basilico, salvia, ecc.)
sale
pepe

- Sminuzzare il pane in una terrina e ammorbidire la mollica con latte freddo o acqua (foto 1).
- Preparare un trito fine al coltello con le erbe aromatiche (foto 2).
- In una seconda terrina collocare la carne triturata finemente (che può essere stata macinata dal macellaio oppure lavorata al coltello direttamente), aggiungere un pizzico di sale, di pepe, un pizzico di noce moscata (come aroma dominante), il trito di erbe aromatiche, infine unire una noce di burro e iniziare lentamente a mantecare il tutto (foto 3).




1

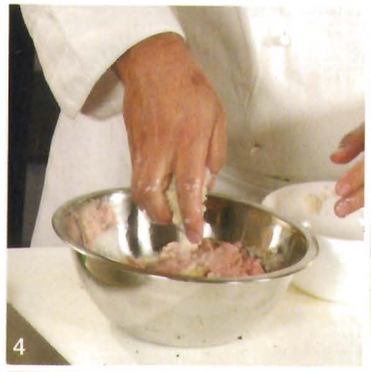

2


3

✱

Il tipo di carne utilizzata per la farcia deve essere differente da quella utilizzata per costituire la "tasca". Si può usare del pollo per farcire una tasca di carne di maiale, oppure del vitello nel caso venga preparata una tasca di carne di manzo. Qualora la carne della farcia risultasse particolarmente magra, potranno esservi aggiunte pancetta, lardelli o, più semplicemente, olio o burro.

- Aggiungere gli altri ingredienti solo quando il burro e la carne si saranno fusi e saranno diventati una specie di crema. Formare una palla con il pane, ruotarla tra le mani e premerla fino a che non cessa di secernere liquido. A quel punto sminuzzarla nuovamente aggiungendola all'impasto di carne (foto 4).
- Con una mano o con il cucchiaio iniziare a mescolare il tutto (foto 5).
- Una volta che il composto sarà divenuto omogeneo, la farcia sarà pronta per essere utilizzata e inserita nella tasca. Non preparare la farcia troppo tempo prima di utilizzarla altrimenti potrebbe rilasciare, in cottura, succhi o aromi sgradevoli. Inoltre, poiché durante la cottura i grassi tendono a sciogliersi e a fuoriuscire verso l'esterno, l'impasto deve risultare sempre piuttosto grasso, in modo da non assorbire i grassi dell'involucro che lo contiene, asciugandolo (foto 6).


4


5

✱

Questa farcia si usa per confezionare verdure ripiene, tipo melanzane e zucchine, per preparare hamburger o polpette; in quest'ultimo caso si consiglia di usare anche dell'uovo per rendere le polpette più compatte e meno soggette a disfarsi durante la cottura.
Nella ricetta tradizionale era prevista la panata di pane, ovvero mollica di pane bianco raffermo bagnata con il latte e messa sul fuoco, fino a cottura, quindi stesa su una superficie imburrata, e lasciata raffreddare prima dell'uso.


6

Legatura dell'arrosto

Prima della cottura, alcuni tagli necessitano di trattamenti particolari, come quello della **legatura**. Questa va effettuata per tutti i tagli che subiscono una cottura arrosto, al fine di dar loro una forma più regolare o anche per fissare l'eventuale **bardatura**. La bardatura consiste nell'avvolgere il pezzo di carne con fette di lardo o di pancetta, in modo che durante la cottura il grasso che si scioglie permetta alla carne di mantenersi morbida.
Vi sono molti modi per legare la carne, ma tutti prevedono l'uso di un **filo di refe** (lo spago da cucina). I metodi più semplici sono sostanzialmente due.

Primo metodo

Questo sistema è indicato per **arrosti** realizzati con **pezzi teneri**, che non si ritirano molto durante la cottura (come il filetto) e necessitano di **movimenti delicati** durante gli spostamenti nel tegame.

- Dopo aver appoggiato la carne sul tagliere, passarvi lo spago al di sotto, per il verso della lunghezza, e completare l'anello di refe stringendolo in modo abbastanza stretto: questo fa sì che la carne, anche restringendosi durante le fasi della cottura, non esca dalla legatura (foto 1).
- Quindi, partendo dall'estremità più vicina al nodo, effettuare con il refe una serie di passaggi distanziati regolarmente, paralleli l'uno all'altro, passando prima sotto, poi sopra la carne nel senso della sua larghezza, fino a raggiungere l'estremità opposta del pezzo (foto 2).
- A questo punto tagliare il refe a una certa distanza, in modo da permettere un ultimo giro intorno al pezzo di carne (foto 3).
- Effettuare la legatura facendo passare l'estremità libera del refe sotto il tratto di spago parallelo alla lunghezza del pezzo e annodarlo strettamente all'ultimo giro effettuato. Lasciare libera la parte rimanente del refe (foto 4).

Tenendo con le due mani i capi opposti del refe, cioè i tratti di spago che fuoriescono dai due nodi posti alle estremità del pezzo, sarà possibile muoverlo e girarlo senza correre il rischio di forare la carne con forchette o altri utensili appuntiti o taglienti.

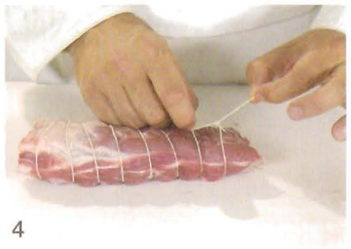
Secondo metodo

Questo sistema è indicato quando si vogliano **mantenere uniti al pezzo di carne rametti di erbe aromatiche** o **bardature**. È adatto per un rollè, una carne ripiena o una galantina (vedi p. 56), per preparazioni dove il ripieno deve essere trattenuto più energicamente. A prima vista può sembrare difficile, ma con la pratica i movimenti diventeranno estremamente semplici e naturali.


1


2


3


4

Preparazione di pollame e conigli

Il **pollo** si trova in commercio in vari formati, intero, ancora da spennare oppure pulito, privato delle penne, della testa e delle zampe ed eviscerato. Può altresì trovarsi tagliato, sezionato in forma di "mezzo pollo", di "quarto di pollo", oppure in pezzi singoli: petto di pollo (intero o affettato), ali, alette, cosce o fuselli.

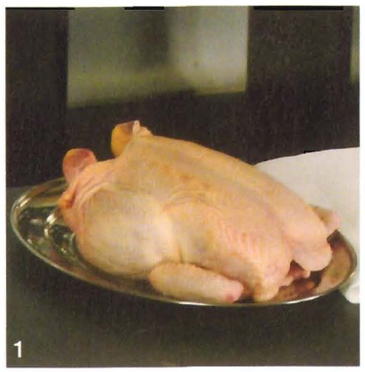
Come sezionare il pollo

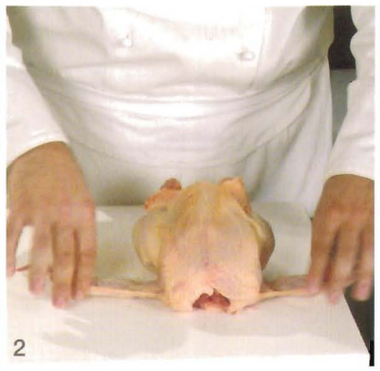
Adagiare il pollo sul tagliere e iniziare a sezionare asportando per prima cosa le cosce. Per questa operazione incidere la pelle e staccare le cosce a livello della giuntura ossea. Se occorre possono essere lasciate attaccate all'avancoscia, altrimenti sezionando a livello della giuntura si separano le due avancosce dai due fuselli. L'operazione successiva è l'**asportazione delle ali**: tirare le ali per allontanarle dal corpo, tagliare la pelle e incidere nel punto di attacco con il petto, vicino all'articolazione che sporge dalla carcassa, asportando anche una piccola parte di petto. Infine **tagliare il petto**, incidendolo al centro, in tutta la sua lunghezza, quindi con l'aiuto della lama del coltello e delle mani, staccare i due filetti. I filetti possono essere lasciati interi oppure tagliati a fette o a pezzi a seconda dell'uso cui sono destinati.

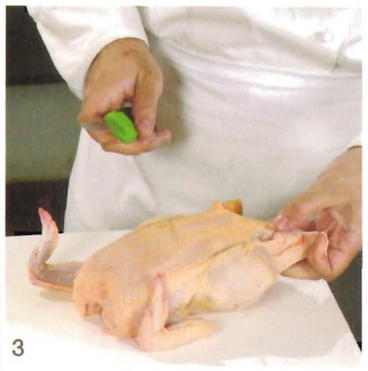
Come disossare il pollo

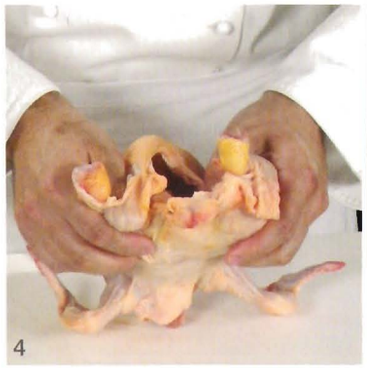
Per realizzare galantine o per fare il pollo ripieno, occorre disossare il pollo, magari lasciando la pelle completamente integra. Metodi per disossare un pollo ve ne sono parecchi, ma quello che presentiamo è sicuramente il più facile.
Non è semplicissimo, ma con un po' di pratica si riescono a ottenere discreti risultati.

- Prendere un pollo già decapitato, eviscerato e pulito (foto 1).
- Disarticolare le ali esercitando un deciso movimento di torsione prima su un'ala, quindi sull'altra (foto 2).

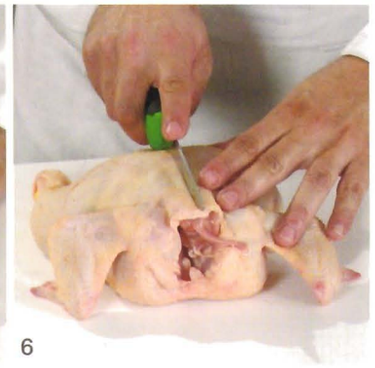

1


2


3

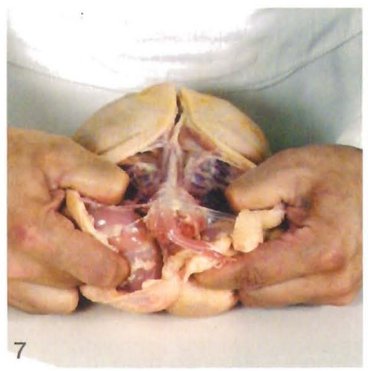

4

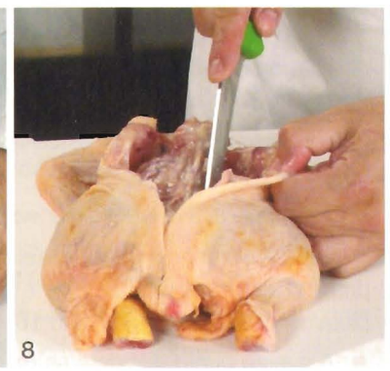

5

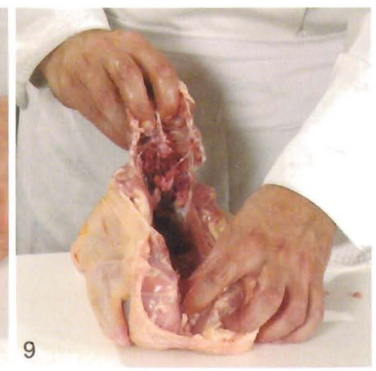

6

- Con un coltello affilato tagliare la pelle che trattiene le cosce e le zampe, solitamente imbrigliate nella cavità addominale. Quindi disarticolarle esercitando una forte pressione laterale sui fianchi e sul bacino del pollo (foto 3 e 4).
- Ruotare il pollo adagiandolo sul piano di lavoro, con la schiena rivolta verso l'alto e la parte ventrale a contatto con la superficie del piano (foto 5).
- Con un coltello incidere la pelle della schiena, dalla testa alla coda, in corrispondenza del suo apice, grossomodo lungo tutta la colonna vertebrale del volatile. La lama del coltello non deve mai affondare troppo, poiché si potrebbe correre il rischio di forare la carne (foto 6).
- Inserire il dito pollice nel taglio eseguito e individuare l'articolazione delle due ali e il loro punto di intersezione con le scapole. Allargare il taglio con le mani separando così le due parti del pollo (foto 7).
- Con attenzione, usare il coltello per liberare la cassa toracica, eseguendo l'operazione prima su un lato e poi sull'altro: iniziare a tagliare lentamente e delicatamente partendo dalla sommità della schiena, fino ad arrivare in profondità, all'intersezione dell'osso della coscia (foto 8).
- Ruotare il pollo e, inserendo un dito al di sotto della cassa toracica,

* **Lavorando con lame estremamente affilate, si deve sempre prestare la massima attenzione ai movimenti propri e a quelli di chi eventualmente sta intorno.
Le mani devono essere asciutte per assicurare in ogni circostanza una presa sicura e la mano che non impugna il coltello deve trovarsi il più lontano possibile dalla lama e dalla sua traiettoria.**


7


8


9

Legatura del pollo

Prima di cuocere il pollo intero è necessario legarlo, per fargli mantenere intatta la forma. Si appoggia il pollo, pulito e privato delle viscere, sul dorso e si fa passare lo spago sotto la coda (o codrione). Prima di qualunque operazione conviene disarticolare le cosce e le ali tirandole verso l'esterno, in modo che il taglio di queste, una volta cotte, risulti più semplice. Da sotto la coda portare lo spago, incrociando i due capi, a livello delle cosce e farlo girare attorno al capo di ogni coscia e incrociarlo di nuovo. Tirare lo spago verso l'esterno, e facendolo scorrere di lato alle cosce, portarlo all'altezza delle ali, fermarle con lo spago e girare il pollo rovesciandolo con il petto rivolto verso il piano di lavoro, per fermare lo spago con un nodo.

Imbrigliatura del pollo

L'imbrigliatura del pollo è la legatura con spago utilizzando un ago per materassi. È un'imbrigliatura più "solida", utile per le cotture del pollo allo spiedo. Disarticolare cosce e ali come sopra, quindi con l'ago, cui è stato infilato lo spago, trapassare la coscia destra a livello della giuntura con l'anca, dall'interno verso l'esterno. Girare lo spago in modo da fissare la zampa ripiegata sulla coscia e operare lo stesso procedimento sulla coscia opposta.
Fissare lo spago trapassando la pelle che circonda la zona caudale, quindi procedere a fissare le ali. Trapassare l'ala sinistra, quindi infilando lo spago nella pelle del collo, raggiungere l'ala destra e trapassarla. Fissarle al corpo tirando lo spago e legare l'estremità dello spago con l'altra estremità a livello della coscia destra.

Il **coniglio** si trova in commercio generalmente già pulito, ovvero privato della pelliccia, della testa e delle viscere, intero oppure tagliato in pezzi. Principalmente è disponibile nei formati "mezzo coniglio", o mezza carcassa, "anteriore di coniglio", cioè le due spalle unite, "posteriore di coniglio", vale a dire le due cosce e il "filetto o sella", cioè la parte centrale della carcassa, costituita dalle vertebre dorsali e lombari.

Come sezionare il coniglio

Il coniglio, privato della pelliccia ed eviscerato, deve essere steso sul tagliere appoggiandolo su un lato. Incidere il coniglio all'altezza delle anche, per liberare il posteriore (bacino e cosce), quindi dividere le cosce tagliando longitudinalmente, lungo la colonna vertebrale. Tagliare il tronco del coniglio a livello delle spalle e separare le spalle a livello della colonna vertebrale. Il tronco, costituito dalla cassa toracica e dalla sella o filetto viene tagliato trasversalmente in pezzi della stessa dimensione; le parti della cassa toracica possono non venire utilizzate.

Come disossare il coniglio

Disossare il coniglio è una di quelle operazioni che non capita molto spesso di dover fare ma che talvolta si deve compiere durante la preparazione di una ricetta. Si tratta di una lavorazione che richiede una certa dose di manualità e che si affina e si acquisisce con l'abitudine. È comunque sempre necessaria molta calma ed estrema prudenza in quanto si devono usare coltelli affilati e le "mosse" da compiere sono molte e non sempre semplici da attuare. Si parte da un coniglio già privato della pelle e già parzialmente eviscerato.

- Per prima cosa privare il coniglio della testa, tagliandola con un coltello robusto. La testa, una volta staccata dal busto può essere messa da parte e utilizzata per altre preparazioni (foto 1).
- Appoggiare il coniglio con il dorso sul tagliere e allargare bene le sue zampe anteriori e posteriori. Controllare se siano rimaste eventuali zone con peli e, nel caso, toglierle (foto 2).
- Usare una mano inserendola nella cavità toracica del coniglio per togliere il fegato e i reni, verificando che le parti più grasse non siano di colore giallo, oppure di consistenza viscida o – addirittura – maleodoranti. Se così fosse, vorrebbe dire che l'animale è vecchio, e quindi non è consigliabile consumarlo. Altro suggerimento è quello di lavorare su

* La carne dei conigli allevati industrialmente è solitamente tenera e si stacca con più facilità dalle ossa; quella dei conigli allevati in fattoria, invece, è più tenace, coriacea e si stacca dalle ossa con difficoltà. È quindi preferibile, nel caso non si possedesse esperienza nel disossare il coniglio, iniziare con animali di allevamento, lasciando quelli più "ruspanti" a quando sarà stata acquisita maggiore familiarità con il procedimento.

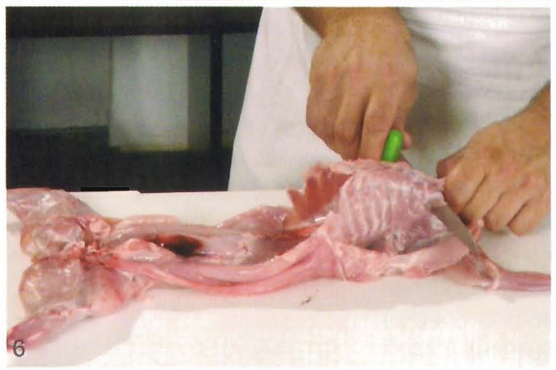

1


2


3


4


5


6


7

un animale appena tolto dal frigo: non deve essere troppo caldo perché rischierebbe di rompersi (foto 3).

- Usando un coltello ben affilato, incidere la cassa toracica lungo lo sterno (foto 4).
- Separare il primo strato di carne seguendo le costole dell'animale (foto 5).
- Proseguire a incidere fino alla fine del collo liberandone la parte finale. Sempre con la punta del coltello proseguire liberando anche il resto della cassa toracica incidendo delicatamente la carne sottostante (foto 6).
- Proseguire con cautela e pazienza, aiutandosi con le mani, fino a staccare completamente la parte anteriore della gabbia toracica, facendo attenzione a non rompere la pelle della schiena, che è molto delicata (foto 7).
- Procedere a liberare l'altra parte della cassa toracica. Con le dita si percepiranno alcuni ossicini appuntiti e ricurvi, a forma di gancio che andranno liberati utilizzando una lama ben affilata incidendo la carne che li ricopre, sempre facendo molta attenzione a non ferirsi. Una volta esposti gli ossicini, questi ultimi potranno venire lavorati, con il coltello, in modo da separarli della carne uno alla volta, oppure tutti insieme (foto 8).


8


9


10

- A questo punto, è possibile separare la porzione lombare di spina dorsale semplicemente staccandola dalla carne inserendo le dita a fondo, tra la schiena del coniglio e la colonna vertebrale. Questa operazione può essere compiuta anche con la punta di un coltello, ma aumenta il rischio di bucare la schiena del coniglio (foto 9).
- Aiutandosi con il coltello recidere i due lembi di carne che, da entrambe le parti del torace dell'animale, trattengono la gabbia toracica al tronco e lentamente, sollevando la gabbia toracica e la colonna vertebrale, terminare la loro asportazione usando il coltello per recidere anche l'ultimo lembo di carne che ancora trattiene quest'ultima alla parte posteriore del coniglio (foto 10).


11

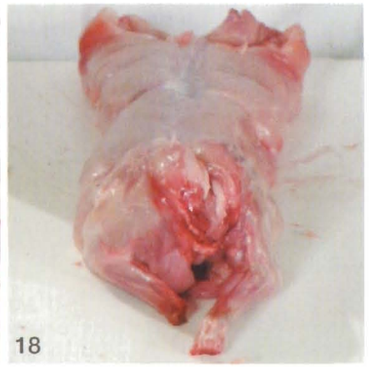

13


14

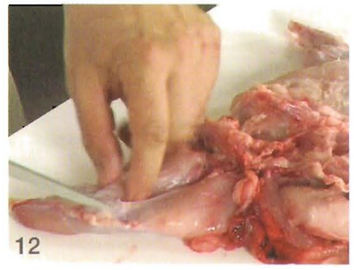

15


16


17


18

- Disossare adesso le anche, in direzione della punta della zampa: inciderle con un taglio parallelo al fianco del coniglio, in modo da percepire al tatto il punto di innesto dell'osso della coscia (foto 11).
- Procedere quindi con un taglio lungo il centro della coscia, in corrispondenza dell'osso, seguendone l'articolazione e individuandola (foto 12).
- Quindi, con le mani, inserire un dito nella coscia, passando al di sotto dell'articolazione e, scollandola dalla carne, tirarla fuori insieme con l'osso, attraverso l'incisione praticata in precedenza (foto 13).
- Inserire la lama del coltello tra l'articolazione (tirata fuori dalla sua sede naturale) e la carne, quindi tagliare verso la parte finale della zampa liberando completamente l'osso (foto 14).
- "Agganciare" con il dito l'osso dell'anca tenendolo in leggera tensione e, inserendo la lama del coltello sotto di esso, seguirne la lunghezza fino alle sue due estremità, separandolo dalla carne e togliendolo poi completamente (foto 15 e 16).
- Ripetere l'operazione con l'altra zampa e l'altra anca.
- A questo punto rimane la parte della coda e l'ultima parte di spina dorsale: afferrare l'ultima parte di coda e tirarla insieme alla spina dorsale (foto 17).


12

- Ricomporre il coniglio; le zampette anteriori possono essere lasciate per dare al coniglio, una volta cucinato e disposto nel vassoio, una parvenza di naturalezza (foto 18).

Preparazione di un coniglio ripieno

Per preparare un coniglio ripieno occorre disossare la carne dell'animale nella maniera descritta in precedenza. Lavare la carne e asciugarla, salarla e peparla dall'interno. Riempirla con la farcia desiderata, quindi arrotolarla e legarla ad anelli di spago singoli, distanti l'uno dall'altro qualche centimetro. Così facendo risulterà più facile tagliare la carne senza che questa si disfaccia.
Le farce con cui si può realizzare un ripieno per il coniglio sono numerose e danno libero sfogo all'immaginazione, tenendo sempre conto della tipica delicatezza della carne del coniglio, che può essere facilmente superata dal sapore di una farcia troppo ricca di ingredienti molto aromatici. Nelle farce si possono riutilizzare i fegatini del coniglio stesso, mescolati ad altri ingredienti, salumi non troppo stagionati, frequenti anche le olive, con le quali il coniglio si sposa molto bene, che possono essere utilizzate sia come ingrediente della farcia, che come ingrediente della salsa di accompagnamento.

RICETTE

Preparazioni al salto

La tecnica di **cottura al salto** si effettua in una padella, cuocendo l'alimento in un grasso caldo. Queste preparazioni prevedono il riscaldamento della materia grassa nella padella, l'aggiunta dell'alimento (in genere ridotto in pezzi o in fette), che viene fatto dorare o rosolare da ogni lato attraverso un movimento rotatorio (facendolo saltare appunto). A cottura ultimata, l'alimento viene tolto dalla padella, questa viene sgrassata, e quindi si procede a deglassare con vino, brodo o altro liquido, lasciando ridurre. La salsa così ottenuta, o comunque arricchita con altri ingredienti secondo la ricetta, eventualmente filtrata, è usata per velare la vivanda.
Si adattano a questo tipo di cottura le carni di vitello, pollo, tacchino a fette o in piccoli pezzi (scaloppe, bistecchine, nodini, nocette d'agnello e di vitello, petti di pollo e di tacchino, supreme di pollo e di tacchino).

Saltimbocca alla romana

Saltimbocca alla romana
Ingredienti per 4 persone

8 fettine di vitello (circa 60 g ciascuna)
8 fette di prosciutto crudo (stagionato)
8 foglie di salvia
2 dl di vino bianco
5 dl di brodo di carne (preparato in precedenza)
40 g di burro
farina
1 ciuffetto di prezzemolo tritato (per la guarnizione)
sale
pepe



- Mettere a scaldare una padella larga e un pentolino con del brodo di carne preparato in precedenza (ma può anche essere utilizzato del brodo vegetale). Battere leggermente le fettine di vitello con il batticarne per schiacciarle (foto 1).
- Dividere le fettine in "bocconi" con un coltello (foto 2).

I movimenti per battere la carne sono sostanzialmente due: battere al centro della fetta e strusciare il batticarne premendo verso l'esterno e i bordi per meglio appiattirla.



- Adagiare su ciascuna fettina o boccone un pezzetto di foglia di salvia (oppure – se piace – una foglia intera) facendola bene aderire alla carne. Spolverare con un pizzico di pepe, quindi coprire ciascun boccone con un pezzo di fetta di prosciutto. Lasciare riposare i saltimbocca per qualche minuto (foto 3 e 4).
- Mettere un po' di farina in un vassoio e aggiungere, nella padella ormai calda, il burro oppure olio extravergine di oliva (foto 5).
- Far scaldare il burro senza bruciarlo; passare i saltimbocca nella farina da entrambi i lati (foto 6).

Passare i saltimbocca nella farina è un'operazione che va compiuta all'ultimo momento. Lasciare per troppo tempo la farina sulla carne, infatti, provocherebbe, durante la cottura, il formarsi di grumi esteticamente poco gradevoli.


7

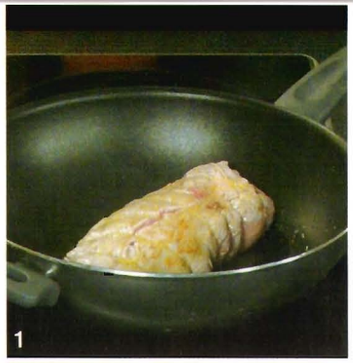
- Fare attenzione al burro nella padella e non appena la schiuma prodotta durante il suo riscaldamento inizia a diminuire (segno che il burro ha raggiunto la temperatura ottimale di 110°C-115°C), aggiungere i saltimbocca e farli rosolare a fuoco vivace, iniziando la loro cottura dalla parte del prosciutto e della salvia (foto 7).
- Lasciar cuocere pochi attimi, il tempo sufficiente al prosciutto per rilasciare gli aromi della sua parte grassa, quindi girare i saltimbocca per completarne la cottura. Aggiungere il vino bianco che, per effetto della farina, addenserà immediatamente la salsa. Lasciare sfumare e, nel frattempo, preparare un piatto da portata.
- Togliere i saltimbocca dalla padella e disporli nel piatto da portata.
- Aggiungere in padella un ramaiolo di brodo per completare la preparazione della salsa, in modo da realizzare una cremina abbastanza sottile.
- Versare la salsa sui saltimbocca e spolverare di pepe e prezzemolo tritato (foto 8).

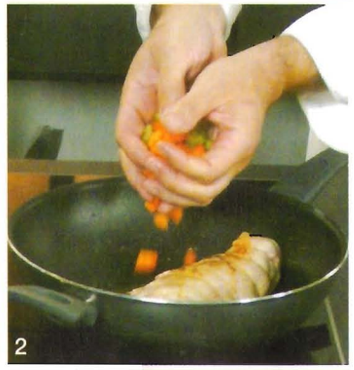
* La padella larga non viene tenuta tutta sul fuoco; il suo fondo, infatti, deve restare fuori dalla fiamma per circa un quarto del diametro. In questo modo i saltimbocca che avranno terminato la cottura potranno essere allontanati dalla zona più calda ed essere momentaneamente "parcheggiati" nell'area più lontana dal calore, permettendo così di ottenere una cottura uniforme per tutti i bocconi.

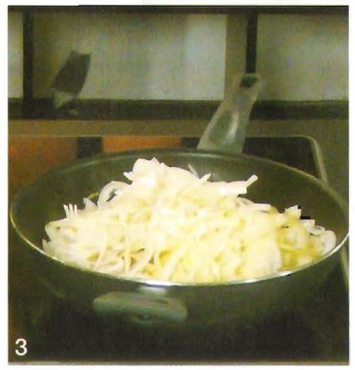

8

Preparazioni in casseruola

La **cottura in casseruola**, altrimenti detta cottura glassata, è una tecnica di cottura che utilizza come recipiente la casseruola appunto, chiusa con il coperchio, e utilizzata o sul fornello o in forno. Questa tecnica si presta per la cottura di carni bianche in pezzi interi e per i volatili. La cottura della carne avviene in genere su una mirepoix (dadolata di verdure costituita da sedano, carote e cipolla) o su un letto costituito da un'altra guarnizione aromatica e burro chiarificato oppure olio. La cottura avviene bagnando l'alimento con grassi; di tanto in tanto viene aperta la casseruola per effettuare la glassatura, ovvero si bagna più volte la superficie della carne con il fondo di cottura, fino a ottenere una perfetta glassatura. Per girare il pezzo di carne all'interno della casseruola, si utilizzano due palette di legno, mai il forchettone, per evitare di bucarlo e far fuoriuscire i succhi.


1


2


3

Vitello alla genovese

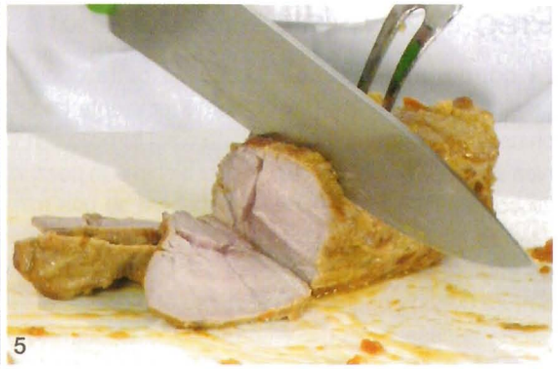
- Far scaldare sul fuoco un pentolino con del brodo di carne e una padella con un filo di olio extravergine di oliva.
- Tritare le cipolle al coltello, le carote e il sedano.
- Legare il pezzo di carne (vedi p. 19) e farlo rosolare brevemente, girandolo più volte, giusto il tempo di far acquistare colore a tutta la superficie del pezzo. Non usare una forchetta per girarlo, onde evitare il rischio di bucare la carne; utilizzare soltanto un cucchiaio (di legno o di metallo), oppure la parte terminale e ricurva di un mestolo, con la quale agganciare lo spago che tiene legato il pezzo di carne e farlo così muovere nella padella (foto 1).
- Unire la carota e il sedano tritati in precedenza. Aggiustare di pepe. Infine aggiungere anche tutta la cipolla (che arriverà a ricoprire interamente il pezzo di carne). Coprire la padella con un coperchio (foto 2 e 3).



Vitello alla genovese
Ingredienti per 4 persone

1 kg di carne di vitello
1 kg di cipolle
3 o 4 coste di sedano
2 carote medio-grandi
3 dl di olio extravergine d'oliva
5 dl di brodo di carne (preparato in precedenza)
2,5 dl di vino bianco
sale


4


5

✱ Tradizionalmente si utilizza il lacerto (o girello, o magatello), ma si possono anche tranquillamente usare pezzi di carne "meno nobili", dal momento che la carne diventerà tenera attraverso la lunga cottura.

- Una volta che all'interno della padella si sarà formato il vapore, aprirla togliendo il coperchio, versare il vino, coprire di nuovo, abbassare il fuoco al minimo e lasciar cuocere lentamente, per 2 o 3 ore, a seconda della grandezza del pezzo di carne (foto 4).
- Se durante la cottura la carne dovesse tendere ad asciugarsi troppo, aggiungere 1 o 2 mestoli di brodo. Al termine si otterrà una carne in umido estremamente saporita (anche se, purtroppo, si sarà molto ristretta) e una salsa dolcissima, che della cipolla avrà mantenuto soltanto l'aroma. Spegnere il fuoco, togliere la carne dalla padella, lasciarla raffreddare e quindi tagliarla a fettine non troppo sottili (foto 5).
- Posizionare le fette di carne in un piatto cospargendole con la salsa genovese, che dovrà risultare lucida e brillante. Spolverare con pepe e guarnire con un filo di olio extravergine di oliva (foto 6).

✱ La salsa deve risultare di un colore bruno scuro e la cipolla deve consumarsi fino a diventare quasi una crema. Non va assolutamente frullata né passata al passaverdure: deve semplicemente disfarsi da sé. Il pregio di questa salsa sta nella cottura, lentissima come quella del ragù. Tradizionalmente viene infatti usata per condire la pasta, preferibilmente corta. La carne viene invece mangiata a parte, anche successivamente, magari riscaldata.


6

Preparazioni in umido

La **cottura in umido** è una tecnica di cottura mista che prevede una iniziale rosolatura della carne in un grasso e in presenza di aromi, e la prosecuzione della cottura in un liquido (brodo, latte, vino, acqua). La carne può essere cotta in pezzi interi oppure tagliata in piccoli pezzi; talvolta la rosolatura in grasso può essere fatta con la carne infarinata. La cottura in presenza di liquido avviene a pentola coperta e può essere condotta sul fornello oppure in forno a calore moderato (140°C-160°C), bagnando frequentemente la carne con il liquido di cottura. Al termine della preparazione il liquido di cottura potrà essere addensato con una delle tecniche di legatura. In presenza di abbondanti verdure come nel caso dello stracotto o del brasato, sarà sufficiente passare il fondo di cottura al passaverdura, in quanto le verdure stesse danno consistenza alla salsa.
La cottura in umido comprende la **cottura brasata**, usata per i pezzi di carne più grandi, come la spalla o il petto del vitello, e la **cottura stufata**, che comprende le preparazioni come gli spezzatini, i civet, le fricassee. La cottura in umido si può applicare alle carni di vitello (garretto, spalla, campanello, ecc.), alle carni d'agnello, al pollo e al coniglio.

✱ L'ago per lardellare permette di inserire fettine o strisce di lardo o pancetta in grossi pezzi di carne per dar loro sapore e morbidezza. Normalmente realizzato in acciaio inox, è lungo circa 20 cm e presenta, dalla parte della cruna, una cavità o un'asola nella quale agganciare la materia grassa.

Noce di vitello brasata

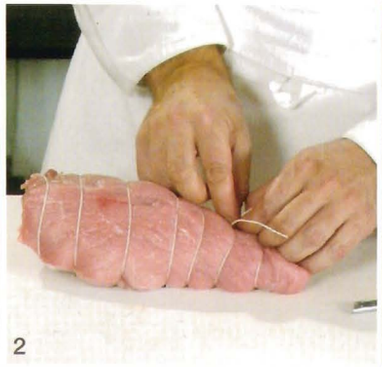
- Tagliare la pancetta a listarelle (si può utilizzare anche lardo o prosciutto) e lardellare la carne da brasare.
- Collocare di volta in volta le listarelle di pancetta nell'apposito ago e praticare una serie di fori nel pezzo di vitello, inserendovi la lardellatura e tagliando le parti della striscia che fuoriescono con un coltello affilato (foto 1).



Noce di vitello brasata
Ingredienti per 4 persone

1 kg di noce di vitello
1 fetta di pancetta (tagliata spessa)
2 scalogni
2 carote
1 costa di sedano
5-6 funghi champignon
30 g di burro
30 g di strutto
4 dl di brodo di carne (oppure 2 dl di brodo e 2 dl di latte) preparato in precedenza
1 dl di vino bianco
1 rametto di rosmarino (per la guarnizione)
qualche foglia di alloro (per la guarnizione)
sale
pepe


1


2


3


4

✱ Il burro ha un punto di fumo piuttosto basso, di circa 130°C, mentre quello dello strutto è più alto. Se aggiungiamo il burro insieme allo strutto, il burro brucerà prima che lo strutto si scaldi, imprimendo quindi un cattivo sapore a tutta la preparazione.

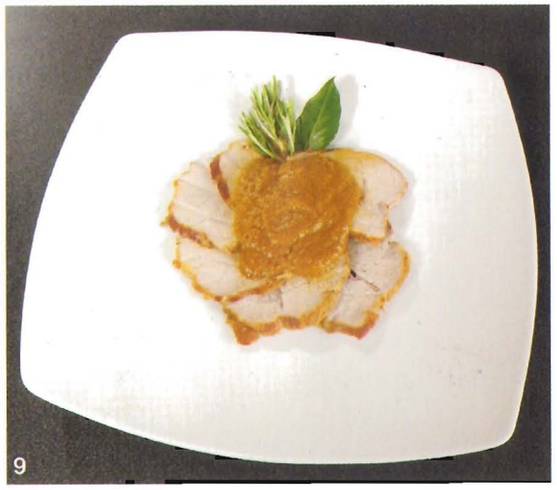
- Una volta lardellato il pezzo di vitello, legarlo con lo spago da cucina (vedi p. 19) (foto 2).
- Mettere a scaldare a fuoco abbastanza vivo un tegame dai bordi alti, aggiungervi lo strutto (o olio extravergine di oliva) facendolo sciogliere e rosolare la carne da tutti i lati, iniziando dalle due punte, per poi procedere a sigillarla anche sui lati. Usare le giunture delle legature, una pinza o un cucchiaio per girare il pezzo di carne, ma non una forchetta, per non correre il rischio di forarlo facendo uscire i succhi durante la cottura: la carne si asciugherebbe diventando dura e stopposa (foto 3).
- Coprire la carne con un coperchio e mentre lentamente andrà ad acquistare colore, preparare un fondo di verdure, dopo averle lavate e pulite, con scalogno, carota, sedano, funghi; anche altre erbe aromatiche oppure tartufo nero, se gradito (foto 4).
- Aggiungere le verdure e regolare di sale e pepe. Volendo aumentare la parte grassa del brasato, si può aggiungere a questo punto del burro. Non prima perché altrimenti si brucerebbe nella fase di rosolatura. Sfumare con il vino e procedere nella cottura a pentola coperta e a fuoco medio fino alla ripresa del bollore (foto 5).
- Aggiungere il brodo caldo (la carne dovrebbe essere immersa nel brodo fino a circa metà della sua altezza), continuare la cottura scoperta, a fuoco medio-basso, per circa 1 ora e mezza-2 ore, senza girare il pezzo (foto 6).
- A cottura ultimata togliere la carne, passare il fondo di cottura con le verdure al mixer a immersione amalgamando il tutto. Aggiungere del brodo se la salsa risultasse troppo densa (foto 7).
- Liberare il brasato dallo spago tagliando i fili con il coltello e quindi affettare a fette non troppo sottili (3-4 mm) inclinando il taglio verso la base del piano di lavoro (foto 8).
- Impiattare posizionando le fette, sfalsate, l'una sull'altra, formando una "rosa" al centro del piatto. Cospargere il centro della "rosa" con la salsa (che dovrà risultare lucida e densa), guarnire con un rametto di rosmarino e una foglia di alloro. Una spolverata di pepe macinato al momento e il piatto è pronto per essere portato in tavola (foto 9).


5


6


7


8


9

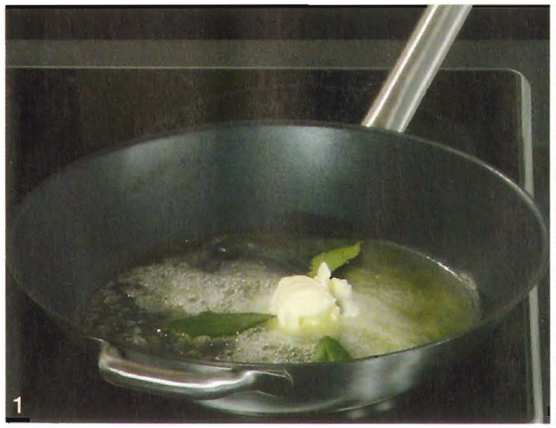
Spezzatino di vitello alla birra
Ingredienti per 4 persone

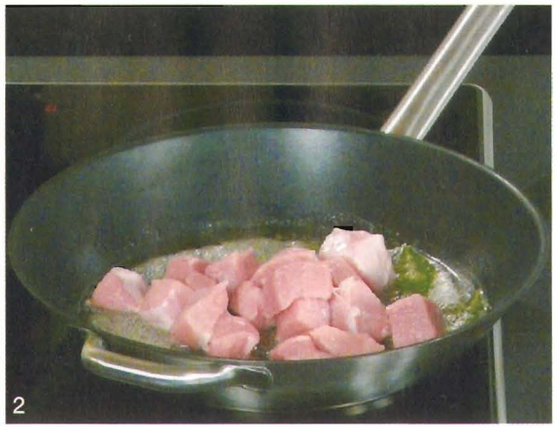
800 g di carne di vitello per spezzatino tagliato a cubetti (girello, campanello o muscolo)
8 dl di birra weiss o pilsner
2 cipolle
2 carote
1 costa di sedano
2 foglie di alloro
olio extravergine di oliva
70 g di burro
sale
pepe

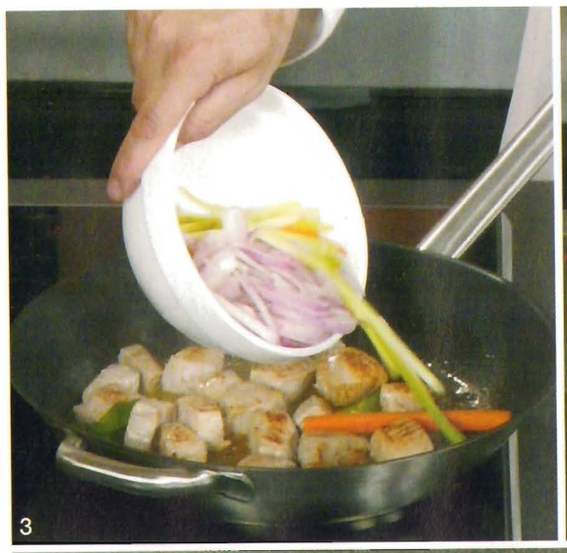


Spezzatino di vitello alla birra

- In un tegame già scaldato, mettere dell'olio di oliva, il burro e le foglie di alloro (foto 1).
- Aggiungere la carne tagliata a cubetti (foto 2).
- Una volta che la carne è rosolata, aggiungere cipolle, sedano e carote tagliate a striscioline e lasciarle insaporire per pochi minuti, regolando di sale e pepe (foto 3).
- Non appena le cipolle iniziano ad appassire, aggiungere la birra e lasciare cuocere per circa 40 minuti girando di tanto in tanto (foto 4).
- Spegnere il fuoco e impiattare posizionando la carne al centro del piatto, coprendola con la salsa e guarnendo con le foglie di alloro recuperate dalla padella (foto 5).


1


2


3


4


5

Rollata di coniglio
Ingredienti per 4 persone

1 coniglio pulito e disossato (di circa 1 kg)
1 rametto di rosmarino
2-3 foglie di salvia
1 rametto di timo
1 rametto di maggiorana
1 spicchio di aglio
0,5 dl di olio extravergine di oliva
1 rametto di finocchio o aneto (per la guarnizione)
sale
pepe

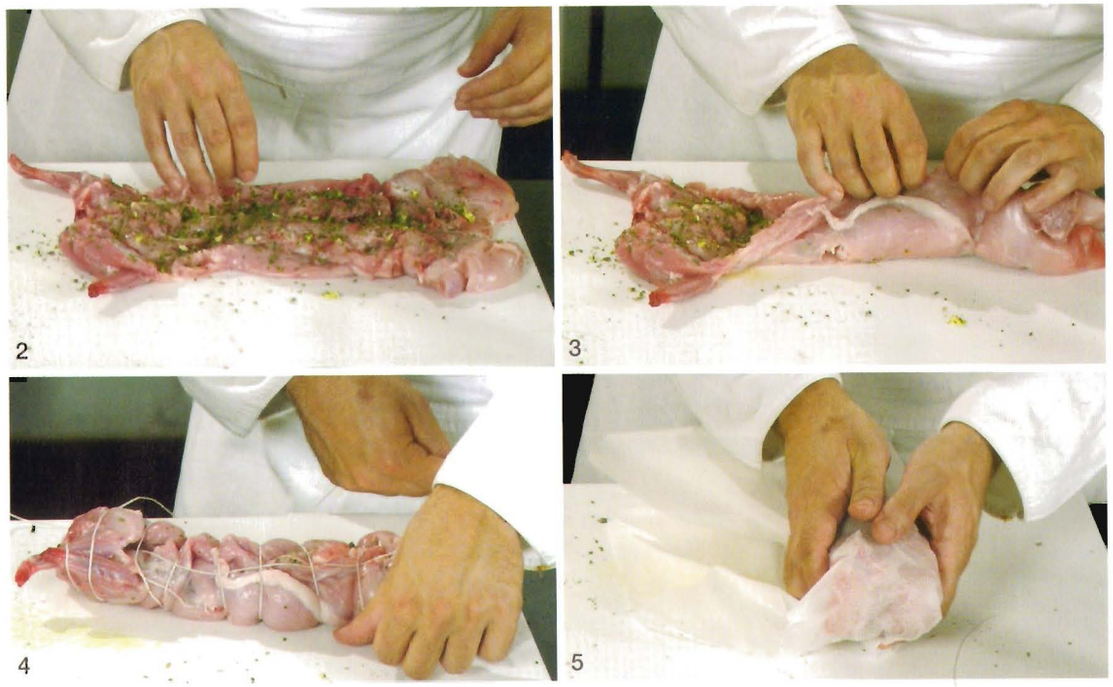


Rollata di coniglio

- Tritare al coltello le erbe aromatiche; schiacciare l'aglio, togliergli la pellicola e, dopo aver controllato che al suo interno non sia presente il germoglio – che risulterebbe indigesto – aggiungerlo agli aromi continuando a tritarli finemente (foto 1).
- Stendere il coniglio (disossato come indicato a p. 27) sul piano di lavoro, con il lato aperto rivolto verso l'alto. Condire l'interno del coniglio con pepe e sale, quindi aggiungere a spolvero il trito di erbe aromatiche, cercando di distribuirle uniformemente e in modo che si spargano sull'intera superficie (foto 2).
- Arrotolare il coniglio su se stesso dal lato del fianco, partendo dalle zampe posteriori, cercando di ricomporre l'animale nella sua parvenza originaria (foto 3).
- Legare il coniglio con lo spago da cucina. Effettuare un primo giro di spago realizzando una legatura (vedi p. 19) che passi dalla "testa" alla "coda"; quindi, bloccare le zampette anteriori mantenendole vicine al corpo mediante una serie di legature concentriche ad "anello", che proseguiranno parallele l'una all'altra, per tutta la lunghezza del corpo del coniglio. Terminare la legatura dell'ultimo anello con un nodo resistente. La legatura deve essere stretta ma non strizzare troppo la carne (foto 4).
- Adagiare il coniglio al centro di un foglio di carta forno e in essa avvolgerlo, sigillandolo al suo interno richiudendone accuratamente i bordi (foto 5).

* Qualora non si gradisse il sapore che talvolta l'aglio acquisisce durante la cottura (specialmente se viene lasciato in pezzi non troppo piccoli), è possibile non utilizzarlo tritato insieme agli altri aromi, ma semplicemente strusciarlo sulla carne, insaporendone la superficie, esattamente come accade nel caso della "bruschetta".


1


2 3 4 5

- A seconda del gusto personale, sarà possibile insaporire con sale, pepe, olio anche l'esterno del coniglio prima di chiuderlo nella carta, ma in questo caso il sale all'esterno tenderebbe ad assorbire tutta l'umidità proveniente dall'interno della carne rendendola secca e asciutta.

Questo non avviene se si insaporisce solo l'interno del coniglio, che per effetto del vapore e del calore generato durante la cottura, rilascerà i suoi sapori e i suoi succhi lentamente, mantenendo così umida e morbida la carne.

- Mettere il coniglio in una pirofila e infornare a 160°C per 35-40 minuti. A cottura ultimata lasciare riposare un po' il coniglio per fargli perdere calore e per facilitare le successive operazioni (foto 6).


6

* La carta forno serve a mantenere morbida e chiara la carne del coniglio durante la cottura, proteggendola dal calore diretto del forno e schermandola dall'eccessiva temperatura.


7


8


9

- Toglierlo dalla carta e recidere le legature con un coltello (foto 7).
- Posizionare il coniglio su un tagliere e partendo dal centro del corpo realizzare le fette (foto 8).
- Impiattarle versandovi sopra un filo di olio extravergine di oliva e guarnendo con un rametto di finocchio o di aneto (foto 9).



Pollo in fricassea

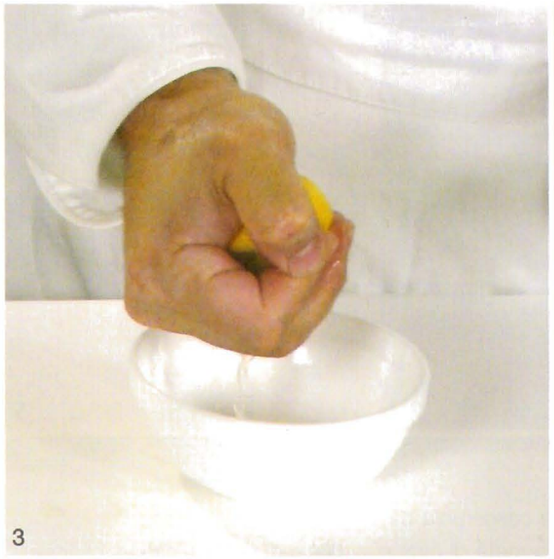
- Mettere a scaldare il brodo e in una padella o una casseruola capiente far sciogliere il burro (o metà quantità di burro e metà di olio) a fuoco vivace.
- Infarinare i cubetti di pollo (che per un migliore risultato e una cottura più veloce devono essere piccoli). Il passaggio nella farina permetterà al pollo di raccogliere tutti i condimenti che verranno aggiunti in padella durante la preparazione (foto 1).
- Dopo aver eliminato la farina in eccesso, rosolare bene i pezzetti di pollo unendoli al burro già caldo (foto 2).


1


2

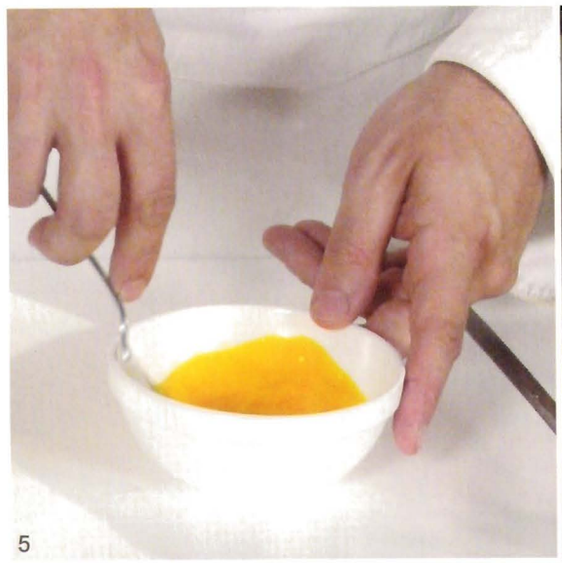
Pollo in fricassea
Ingredienti per 4 persone

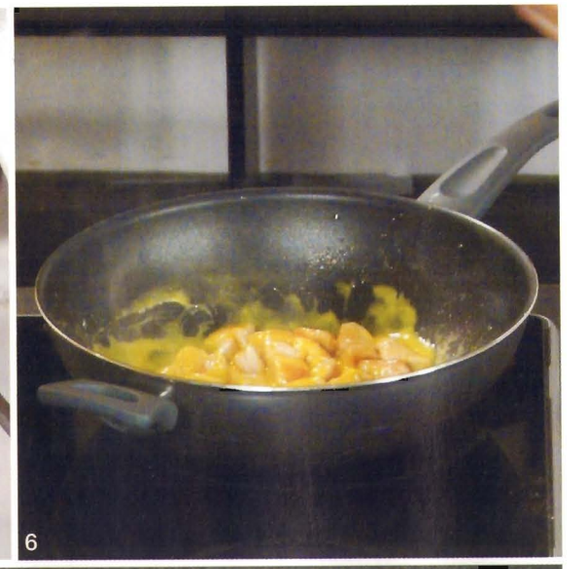
800 g di petto di pollo tagliato a cubetti
5 dl circa di brodo di pollo (preparato in precedenza)
2 tuorli di uovo
succo di 1 limone
80 g di burro
50 g di farina
3 pomodorini secchi tagliati a fettine (per la guarnizione)
1 ciuffetto di prezzemolo (per la guarnizione)
senape di Digione (facoltativa)
sale
pepe

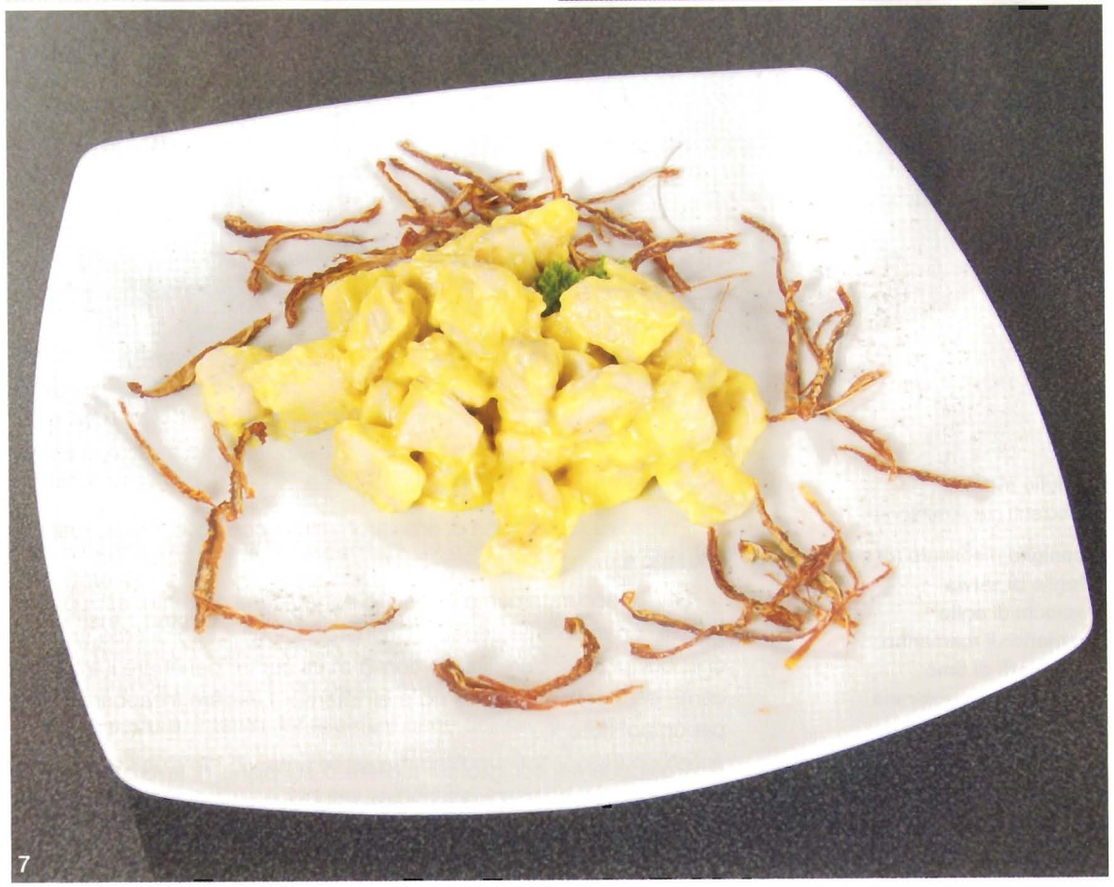

3


4

- Mentre il pollo sta rosolando, strizzare il succo di un limone e tenerlo da parte per le successive operazioni (foto 3).
- Aggiustare il pollo con pepe e con sale (poco). Versare nella padella un ramaiolo di brodo caldo, che, unendosi alla farina di cui è intriso il pollo, formerà subito una cremina, creando la base per la salsa che condirà il pollo stesso (foto 4).
- Aggiungere tanto brodo quanto ne servirà per portare a cottura il pollo (se i pezzi di pollo sono piccoli, ne sarà sufficiente circa 1 dl a porzione. Con pezzi più grandi, anche la quantità di brodo necessaria aumenterà).
- Mentre il pollo termina la cottura, prendere i tuorli d'uovo ed emulsionarli al succo di limone; a seconda del gusto si può unire, a questo punto della ricetta, anche una punta di cucchiaio di senape di Digione (foto 5).
- Togliere la padella dal fuoco per non far stracciare l'uovo, unire l'emulsione di tuorli e limone al pollo mescolando per amalgamare tutti gli ingredienti e lasciare insaporire, sempre mantenendo la padella fuori dal fuoco (foto 6).
- Preparare un piatto da portata e, con l'aiuto di due cucchiai (tenuti con una sola mano), comporre il piatto sistemandovi, al centro, i cubetti di pollo con la loro salsa e, all'esterno, una guarnizione di pomodorini secchi tagliati a fettine e un ciuffetto di prezzemolo. Una spolverata di pepe e il piatto è pronto (foto 7).


5


6


7



Fritture

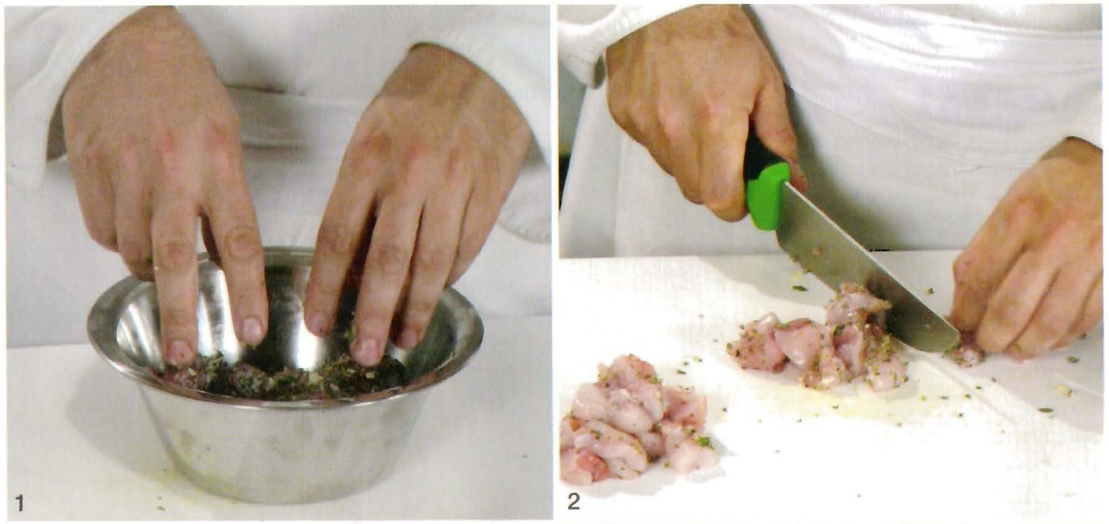
La **frittura** è un metodo di cottura applicato alle carni bianche di vitello, pollo, tacchino e coniglio. Alcune carni vengono fritte dopo essere state impanate: è il caso tipico delle cotolette o costolette, le fettine di fesa di vitello, ma anche di tacchino, o delle cotolette di pollo; altre vengono invece passate nella farina e poi nell'uovo, quindi fritte: è il caso del pollo e del coniglio tagliati a pezzi.

Coniglio fritto
Ingredienti per 4 persone

1 coniglio disossato (di circa 1 kg)
6 foglie di salvia
2 spicchi di aglio
1 rametto di rosmarino
4-5 rametti di timo
2 rametti di maggiorana
succo di mezzo limone
3 uova
50 g di farina
1 l di olio di oliva (per friggere)
sale
pepe

Coniglio fritto

- Preparare un trito fine di erbe aromatiche con aglio, salvia, rosmarino, timo e maggiorana.
- Lavare accuratamente il coniglio sotto acqua corrente, asciugarlo e porlo in un recipiente capace. Cospargerlo con il trito di erbe aromatiche, quindi mescolare il tutto con le mani per far penetrare il trito nella carne del coniglio, all'esterno e all'interno. Lasciare insaporire il tutto per un po' (foto 1).
- Posizionare il coniglio sul tagliere o sul piano di lavoro; tagliarlo a pezzetti piccoli (vedi p. 26) e rimetterli nel contenitore con il trito di erbe. Aggiungere il succo di limone (spremerlo direttamente fra le mani se non si dispone di uno spremiagrumi), sale e pepe. Lasciare insaporire ancora per circa 1 ora (foto 2 e 3).


1

2


3


4

- Sbattere le uova in una terrina e, in un altro recipiente, disporre la farina (foto 4).
- Versare i pezzetti di coniglio nel recipiente con la farina, avendo cura di pressarli con un cucchiaio sulla parete del recipiente per far loro scolare il limone in eccesso prima di travasarli (foto 5).
- In una padella, intanto, far scaldare bene dell'olio di oliva.
- Passare i pezzetti di carne infarinata nell'uovo mescolando con un cucchiaio, quindi iniziare a friggerli in padella, inserendoli un pezzetto alla volta (foto 6 e 7).
- Con una schiumarola girarli fino a una completa doratura da entrambe le parti. Più i pezzi del coniglio saranno piccoli, tanto prima

essi completeranno la cottura e la frittura risulterà croccante. Se i pezzi fossero notevolmente grossi potrebbero essere necessari anche 20 minuti (foto 8).

- Al termine della cottura scolare bene i pezzetti di coniglio con una schiumarola e collocarli su un foglio di carta da cucina per togliere loro l'olio in eccesso (foto 9).
- Impiattare ponendo semplicemente i pezzetti di coniglio al centro del piatto da portata (foto 10).


5


6


7


8


9


10



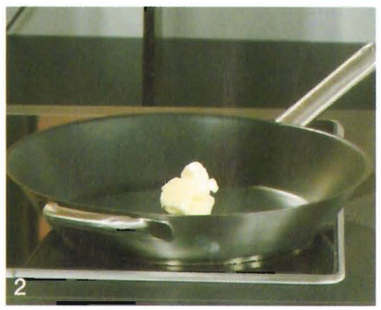
Costolette di agnello fritte
Ingredienti per 4 persone

12 costolette d'agnello
2 uova
50 g di pangrattato
100 g di burro chiarificato (o olio extravergine di oliva)
4 fette di limone
sale

Costolette di agnello fritte

- Pulire le costolette dal grasso in eccesso e batterle leggermente con il batticarne (foto 1).
- In una padella già calda sciogliere il burro chiarificato (foto 2).
- Sbattere leggermente le uova (foto 3).
- Passare le costolette prima nel pangrattato, poi nell'uovo e poi an-


1


2


3


4


5


6

cora nel pangrattato. Un altro metodo per impanare è quello di passare la carne prima nell'uovo e poi nel pangrattato. Nel primo caso si ottiene una crosticina più spessa e gustosa, ideale per dare più sapore alla carne di agnello (foto 4).

- Mettere le costolette nella padella con il burro e cuocerle a fuoco moderato; quindi girarle, salarle e cuocerle anche sull'altro lato (foto 5).
- Nel frattempo tagliare 4 fettine di limone.
- A cottura ultimata, impiattare le costolette adagiandole sopra le fettine di limone (foto 6).

Arrosti

La **cottura arrosto** è una tecnica di cottura ottenuta con alte temperature, utilizzando l'aria quale mezzo di trasmissione del calore. La cottura per arrostimento si può ottenere allo **spiedo**, in **forno** o alla **griglia**. Nel primo caso l'alimento, infilato nello spiedo, cuoce girando lentamente in prossimità della fonte di calore, e cuocendo forma una crosticina croccante e perde i grassi che si sciolgono e colano. La cottura per arrostimento ottenuta in forno, è più veloce dell'altra, ma talvolta si può ottenere una crosta non particolarmente croccante perché nel forno si può formare del vapore acqueo in seguito all'evaporazione dei liquidi che fuoriescono dalla carne. In un arrosto al forno non si devono utilizzare altri liquidi, all'infuori della materia grassa (in genere olio), proprio per evitare una ulteriore formazione di vapore. La cottura arrosto può essere preceduta da una veloce rosolatura sul fornello. Per evitare il contatto diretto della carne con la teglia si può preparare un letto di ossa, ritagli di carne e grassi, sul quale adagiare la carne. Il pezzo di carne da arrostire può subire precedenti trattamenti quali legatura, bardatura, lardellatura, disossamento, salatura, ecc.

Una variante della cottura per arrostimento, che avviene sempre in aria secca, è la cottura alla **griglia**, ovvero la cottura di una carne posta su una graticola calda, in prossimità di una fonte di calore (brace, resistenza elettrica, ecc.). A questo tipo di cottura si adattano tagli di carne come la costoletta di vitello o la lombatina, supreme di pollo e di tacchino. La cottura alla griglia è un metodo molto antico e anche molto salubre, perché avviene con modesto impiego di materia grassa. In questo tipo di cottura è importante salare la carne alla fine della cottura, per evitare che il sale la asciughi tirandone fuori i liquidi. La difficoltà di questa cottura risiede nella regolazione del calore, da calibrare in funzione della dimensione dei pezzi di carne. Nel caso si utilizzi la brace, la regolazione del calore può avvenire attraverso l'allontanamento della griglia rispetto alle braci. Se si cuociono pezzi di carne molto grassa, può accadere che il grasso, colando sulle braci, possa provocare la formazione di fiamme che bruciano l'alimento.





✱

Per mantenere inalterata la temperatura interna del forno, portarlo inizialmente a una temperatura superiore di almeno 10°C a quella richiesta dalla ricetta; questo perché, andando ad aprire lo sportello per infornare, vi sarà un conseguente abbassamento della temperatura interna del forno. Una volta richiuso lo sportello, si potrà abbassare il termostato, riportando la temperatura al livello richiesto dalla ricetta.

Pollo mediterraneo
Ingredienti per 4 persone

8 sovracosce di pollo
6 patate
250 g di funghi champignon puliti (o porcini)
12 pomodorini
60 g di pecorino grattugiato
50 g di burro
40 g di pangrattato
maggiorana
timo
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

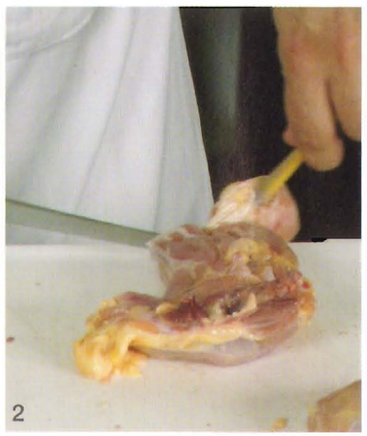
✱

I pomodorini vanno tagliati a metà dalla parte del picciolo; per ridurli in quarti, tagliare ciascuna metà dalla parte della polpa, non da quella della buccia, che farebbe più resistenza al taglio e potrebbe far scivolare via il pomodorino.

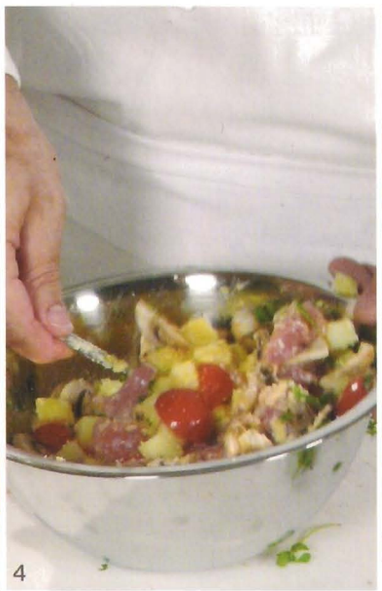
Pollo mediterraneo

- Sbucciare le patate, lavarle, tagliarle a cubetti e sbollentarle in acqua bollente salata sino a poco più di metà cottura (circa 5-6 minuti).
- Con un coltello ben affilato togliere la pelle alle sovracosce, disossarle e quindi ridurle a pezzetti. Togliere le eventuali parti grasse, quelle più "gialle" e le cartilagini. Le parti che avanzano possono essere tenute da parte per la realizzazione di un brodo da utilizzare per successive preparazioni (foto 1 e 2).
- In una ciotola mettere i pezzetti di pollo, le patate tagliate a tocchetti, il pangrattato, i pomodorini tagliati a metà o a spicchi e i funghi

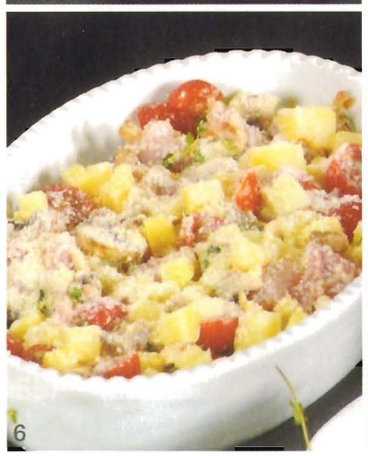

1


2


3


4


5


6


7

a fette non troppo sottili (foto 3).

- Aggiungere pecorino grattugiato, timo, maggiorana, olio, regolare di sale e pepe e amalgamare bene il tutto con un cucchiaio o con le mani. Lasciare insaporire (foto 4).
- Mediante un foglio di carta o un pennellino ungere con il burro il fondo di una pirofila e cospargerlo con un po' di pecorino grattugiato, versare il composto e distribuirlo uniformemente. Cospargere con il rimanente pecorino e il rimanente pangrattato (foto 5).
- Infornare a 180°C per circa 35-40 minuti (foto 6).
- Prima di servirlo lasciarlo raffreddare un po'. Può essere servito anche tiepido, magari nella stagione calda (foto 7).

Galantine

Appartengono alla categoria dei **rifreddi**, quelle preparazioni che vengono cotte, ma servite fredde. Il nome *galantina* deriva probabilmente dal francese *galatine* (gelatina) oppure da *galine* (gallina); infatti la galantina per eccellenza è realizzata con la gallina. Le galantine si possono ottenere anche con altri animali da cortile, come il cappone, la faraona, il pollo.

Si tratta di preparazioni estremamente impegnative, ma di sicuro effetto, sempre gradite agli ospiti e conservabili a lungo se in condizioni adeguate. La galantina è preparata con un ripieno a base di carne tagliata a pezzetti, mescolata solitamente a lingua salmistrata, prosciutto, pistacchi, tartufo, amalgamato con uova e aromatizzato con cognac o altro liquore, il tutto avvolto in un involucro costituito dal corpo e dalla pelle dell'animale stesso disossato.

La galantina si cuoce solitamente **in brodo**, avvolta in un panno e legata con lo spago. Quindi a cottura ultimata si scola e si lascia riposare per qualche ora sotto un peso. Si serve **a fette**, tradizionalmente accompagnata da cubetti di gelatina. Quella che segue è una ricetta "semplificata", che non necessita del brodo e che può essere approntata in tempi rapidi.

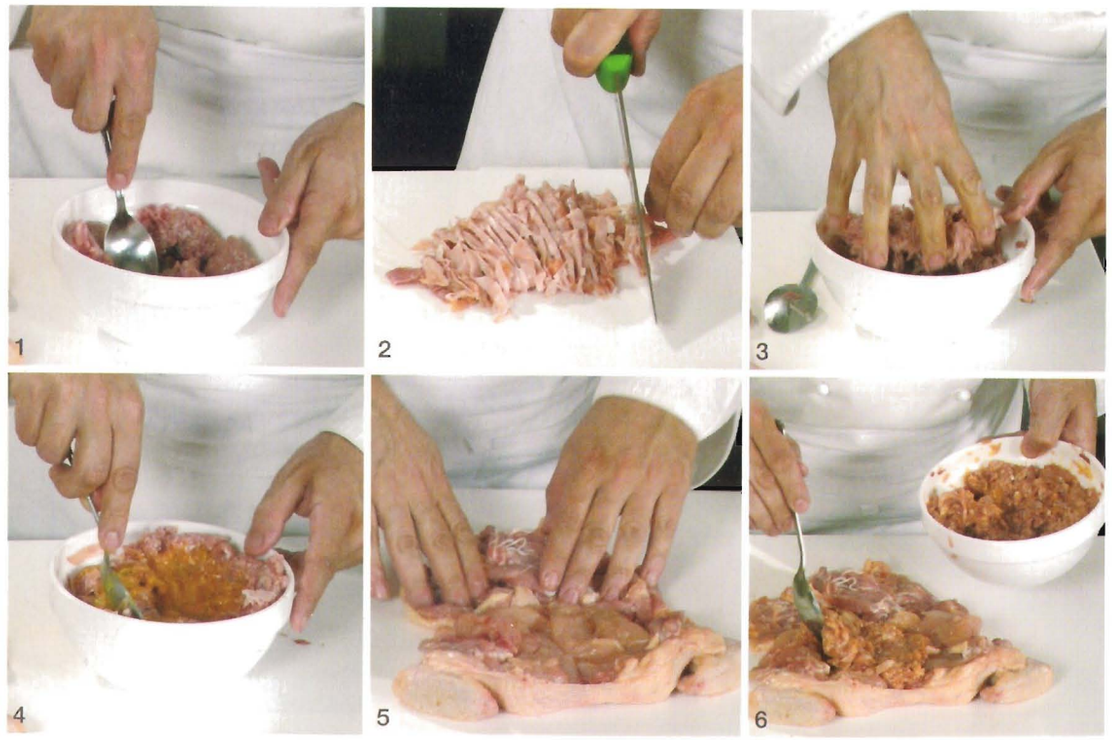
Galantina di pollo

Galantina di pollo
Ingredienti per 6-8 persone

1 pollo (di circa 1,2 kg) pulito, eviscerato e disossato
100 g di polpa di vitello macinata
160 g di polpa di maiale macinata
150 g di lingua salmistrata a fette
100 g di mortadella o di prosciutto cotto a fette
80 g di prosciutto crudo a fette
2 uova
1 bicchiere di Marsala o altro liquore
pangrattato o formaggio grattugiato (facoltativo)
1 rametto di prezzemolo (per la guarnizione)
sale
pepe

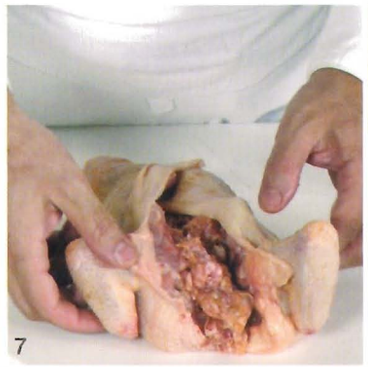


- In una terrina collocare la carne di maiale e quella di vitello. Aggiustare di sale e di pepe. Mescolare e aggiungere il Marsala, il cui alcol farà fondere in modo armonico i sapori della carne (foto 1).
- Aggiungere la mortadella, il prosciutto crudo e la lingua salmistrata affettata finemente. Comporre con gli affettati una sorta di rotolo e tagliarlo grossolanamente al coltello, ricavando delle striscioline (foto 2).

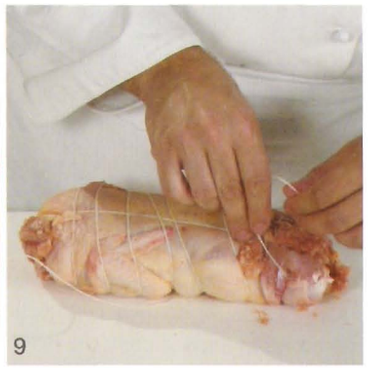


- Unire il tutto alla carne e mescolare accuratamente con le mani o con un cucchiaio (foto 3).
- Aggiungere le uova e continuare a mescolare. Se l'impasto risultasse troppo morbido, regolarne la consistenza aggiungendo pangrattato o formaggio grattugiato. Lasciare riposare l'impasto per circa 2 ore, in modo da far fondere bene i sapori dei singoli componenti (foto 4).
- Collocare il pollo, già disossato, sul piano di lavoro e stenderlo con la parte della schiena a contatto con il piano; se il pollo provenisse da un allevamento "a terra" o fosse di quelli ruspanti, battere leggermente la carne con il batticarne, in modo da renderne più morbide le fibre. Lasciare intere le ali perché serviranno a restituire al pollo la forma originaria (foto 5).
- Aiutandosi con un cucchiaio, stendere la farcia sulla superficie interna del pollo (foto 6).
- Richiudere il pollo riunendone i lembi, quasi "abbottonandolo" (foto 7).
- Legare il pollo come se si dovesse preparare un arrosto (vedi p. 19); prima una legatura nel senso della lunghezza e quindi una serie di legature concentriche, parallele l'una all'altra, dalla parte delle ali fino a quella della coda (foto 8 e 9).
- Stendere un foglio di pellicola per alimenti sul tagliere o sul piano

* A seconda del gusto, nella farcia si possono inserire anche pistacchi, o piselli, o mandorle o anche fave fresche.


7


8


9


10


11


12

di lavoro; posizionare il pollo farcito nel mezzo del foglio di pellicola nel senso della larghezza; avvolgerlo e sigillare i lembi della pellicola. Ripetere l'operazione con un nuovo foglio, posizionando questa volta il pollo nel senso della lunghezza (foto 10 e 11).

- Chiudere il rotolo, così ottenuto, in uno o più fogli di carta d'alluminio sigillandone molto bene i lembi, fino a formare un pacchetto che rimarrà umido (in quanto è stata utilizzata la pellicola trasparente che non permette l'evaporazione) e protetto perché avvolto dalla carta stagnola. Un ambiente, dunque, che simula quello ottenuto durante la cottura prolungata in brodo (foto 12).
- Collocare il rotolo in una pirofila e infornare a circa 150°C per 1 ora e mezza. Durante la cottura i succhi in eccesso si condenseranno sul fondo della teglia. A fine cottura togliere la galantina dal forno e lasciarla raffreddare bene.
- Tagliare la carta stagnola e rimuoverla (foto 13).
- Togliere anche la pellicola, che nel frattempo si sarà modellata aderendo perfettamente alla superficie esterna del pollo, tagliandola con un coltello e liberare la galantina di pollo (foto 14).
- Una volta rimosso anche lo spago, affettare la galantina (foto 15).
- Posizionare le fette (tagliate non troppo sottili), nel piatto di portata, guarnire con un rametto di prezzemolo e portare in tavola (foto 16).

* Se si possiede un termometro a sonda, sarà possibile misurare accuratamente la temperatura della carne durante la cottura, per verificarne lo stato di avanzamento. Quando il termometro segnerà 70°C in profondità (cioè al centro del pollo), la cottura sarà terminata.


13


14


15


16

ALTRE RICETTE

Coniglio ripieno

Il coniglio ripieno è noto anche con la denominazione di "coniglio in porchetta", sebbene questo termine sia più appropriato per quelle preparazioni in cui il finocchio selvatico rientra tra gli ingredienti.

Ingredienti per 4 persone
1 coniglio pulito e disossato (di circa 1 kg)
80 g di carne di vitellone
80 g di petto di tacchino
80 g di pancetta fresca
1 uovo
30 g di parmigiano grattugiato
15 olive nere a pezzetti
una decina di mezzi gherigli di noce spezzettati
1 rametto di rosmarino
1 bicchiere di vino bianco secco
sale

Preparazione e cottura: 1 ora e 10 minuti

- Tritare le carni di vitellone e tacchino con la pancetta e impastare insieme con l'uovo, il parmigiano, le olive e le noci.
- Lavare il coniglio, asciugarlo, salarlo e peparlo.
- Stendere il ripieno all'interno del coniglio, arrotolarlo e legarlo con lo spago (vedi p. 19).
- Rosolare il coniglio in olio con il rosmarino e sfumare con il vino.
- Infornare in forno caldo a 180°C per 45 minuti e portare a cottura irrorandolo ogni tanto con il fondo di cottura.
- Servire a fette, cosparso con il fondo di cottura.

Arrosto della domenica

Ingredienti per 4 persone
1 kg di pancia di vitello, con le sue parti grasse, tagliata a rettangolo o il più possibile ben rifinita e squadrata
100 g di lardo
50 g di burro
1 carota
1 cipolla
2 coste di sedano
4 spicchi di aglio in camicia
6 foglie di salvia
1 rametto di rosmarino
2 foglie di alloro
6 bacche di ginepro
mezzo bicchiere di vino bianco secco
mezzo bicchiere di olio extravergine di oliva
sale grosso pestato o macinato
2 cucchiai di pepe

Preparazione e cottura: 3 ore circa

- Con il frullatore a immersione ridurre in crema 80 grammi di lardo unito al pepe, le bacche di ginepro, il rosmarino, la salvia, l'alloro e lo spicchio d'aglio sbucciato.
- Adagiare il vitello sul tagliere, aprirlo e cospargerlo di sale macinato al momento; spalmare la crema di lardo su tutta la carne.
- Avvolgere la carne di vitello su se stessa cercando di dargli una forma cilindrica regolare; fermarla con lo spago (vedi p. 19).
- In una casseruola, versare l'olio, 50 grammi di burro e 20 grammi di lardo tagliato a tocchi; posizionare l'arrosto e girarlo fino a ungerlo bene su tutta la superficie.
- Pestare il rimanente cucchiaio di pepe nero e distribuirlo su tutto l'arrosto.
- Unire le verdure: la carota tagliata a pezzettini, il sedano e la cipolla sbucciata e incisa, l'aglio in camicia.
- Fare rosolare a fiamma medio-bassa fino a far prendere colore in modo uniforme e aggiungere un mazzetto aromatico composto da rosmarino, qualche foglia di salvia e una foglia di alloro.
- Bagnare con 1 bicchiere di vino bianco secco e far evaporare.
- Salare bene tutto l'arrosto e poi infornare a 180°C

* Se avanza il sugo dell'arrosto, si può metterlo in frigorifero in un recipiente, quindi si elimina il grasso che si solidifica in superficie e si versa il sugo nello stampo per ghiaccio, formando dei cubetti che si possono conservare in freezer e riutilizzare per insaporire altre preparazioni.

coperto per 1 ora e mezza, controllando di tanto in tanto e irrorando l'arrosto con il sugo di cottura.
- Scoperchiare e proseguire la cottura a 160°C per circa un'altra ora irrorando di frequente la carne.
- Togliere l'arrosto, metterlo su un piatto ovale, coprirlo con carta di alluminio e farlo intiepidire prima di servire.

Coniglio in salsa bordolese

Ingredienti per 4 persone
1 coniglio (di circa 1 kg)
1 bottiglia di vino rosso (corposo)
500 g di cipolline pelate
4-5 pezzetti di funghi secchi ammollati in acqua calda
2 carote
1 cipolla grande
1 costa di sedano
1 scalogno
1 dl di olio extravergine di oliva
50 g di burro
200 g di fondo di carne (in alternativa 1 cucchiaino di estratto di carne)
1 cucchiaino di farina o fecola

Preparazione e cottura: 2 ore

- Rosolare il coniglio tagliato a pezzi in olio e burro con le carote, la cipolla e il sedano tagliati a cubetti molto piccoli.
- Salare e pepare e proseguire la cottura per circa 1 ora unendo qualche cucchiaio di acqua calda o brodo.
- In un'altra padella, rosolare e cuocere le cipolline con un po' di olio, portandole a cottura con poca acqua calda o brodo.
- Passare a preparare la salsa bordolese: in una casseruola rosolare in poco olio lo scalogno tritato e i funghi ammollati e tagliati a pezzetti e aggiungere l'intera bottiglia di vino e il fondo di carne. Ridurre a fuoco intenso fino a 1/3 del volume iniziale. Frullare il tutto con un frullino a immersione, aggiungendo un poco di farina (o fecola) per addensare la salsa e amalgamare il tutto.
- Versare la salsa nella casseruola col coniglio, aggiungere anche le cipolline glassate e portare a termine la cottura in un altro quarto d'ora.

Costolette di agnello in crosta

Ingredienti per 4 persone
12 costolette di agnello
5 dl di besciamella densa
100 g di prosciutto cotto tritato
2 uova
80 g di pangrattato
50 g di farina
0,5 dl di vino bianco
0,4 dl di olio extravergine di oliva
1 l di olio di oliva per friggere
1 pizzico di noce moscata
1 cespo di radicchio rosso (per la guarnizione)
sale
pepe

Preparazione e cottura: 25 minuti

- Battere le costolette con il batticarne, appiattirle, salarle leggermente e infarinarle.
- In una padella scaldare l'olio di oliva e farvi dorare le costolette per qualche minuto, sfumare con il vino bianco e far evaporare. Lasciare intiepidire.
- Mescolare alla besciamella fredda il prosciutto cotto tritato, l'uovo, il pepe e la noce moscata.
- Avvolgere le costolette con la farcia alla besciamella, compattandole bene. Passare le costolette nell'uovo e poi nel pangrattato, quindi friggerle per 4-5 minuti.
- Servire ben calde accompagnate da una julienne di radicchio rosso.

Hamburger di tacchino

Ingredienti per 4 persone
600 g di fesa di tacchino tritata
150 g di maionese
1 scalogno
1 arancia
1 ciuffetto di timo
0,3 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione e cottura: 20 minuti

- Tritare finemente lo scalogno e mescolarlo alla carne tritata assieme alle foglioline di timo e alla scorza di arancia grattugiata. Unire un pizzico di sale e pepe e dare la forma a 4 hamburger.
- Spremere l'arancia e filtrare il succo. Unire metà del succo alla maionese, mescolando delicatamente per non smontare l'emulsione.
- Scaldare l'olio in una padella antiaderente, e cuocere gli hamburger 3-4 minuti per lato.
- Servire caldi accompagnando con la maionese all'arancia.

Capretto nel coccio

Ingredienti per 4 persone
1 kg di capretto
3 dl di brodo di carne
50 g di olive nere
20 g di farina
1 cipolla
1 costa di sedano
1 spicchio di aglio
1 dl di vino bianco
1 pezzetto di scorza di arancia
0,6 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione e cottura: 1 ora e 15 minuti

- Tagliare il capretto a pezzetti, lavarlo a asciugarlo.
- Preparare un trito di cipolla, aglio, sedano, rosmarino e buccia di arancia.
- In una padella scaldare l'olio e far rosolare la carne, quindi metterla da parte e nella stessa padella rosolare sedano, cipolla e aglio tritati. Rimettere la carne, far riprendere il calore e sfumare con il vino. Far evaporare completamente. Regolare di sale e pepe.
- Trasferire il soffritto e la carne in una pentola di coccio, e continuare la cottura a fuoco basso irrorando con il brodo caldo quando necessario.
- A fine cottura aggiungere anche le olive nere, far insaporire per una decina di minuti (il tempo di cottura totale sarà di circa 1 ora) e servire il capretto ben caldo direttamente nella pentola di coccio.

Coniglio ripieno di fegatini

Ingredienti per 4 persone
1 coniglio disossato (di circa 1 kg)
2 fegatini di coniglio
2 dl di brodo di carne
1 dl di vino bianco
2 fette sottili di pancetta
1 arancia
1 spicchio di aglio
1 rametto di rosmarino
1 rametto di salvia
5 cucchiai di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione e cottura: 1 ora e 30 minuti

- Stendere il coniglio disossato sul piano di lavoro e ricoprirne l'interno con le fettine di pancetta.
- Tritare finemente l'aglio, il rosmarino e la salvia e distribuirli sulla pancetta.
- Pulire bene i fegatini, sciacquarli e asciugarli. Dividerli in lembi in modo da averne a sufficienza per distribuirli su tutta la lunghezza del coniglio. Inciderne i lembi e inserirvi all'interno un pizzico di scorza di arancia grattugiata.
- Salare leggermente, pepare e arrotolare il coniglio, legandolo con lo spago (vedi p. 19).
- In un tegame scaldare l'olio e rosolare la rollata da tutti i lati. Salare e pepare e sfumare con il vino. Far evaporare completamente.
- Aggiungere il brodo, coprire e proseguire la cottura a fiamma bassa per 1 ora, girando la rollata e aggiungendo altro brodo se necessario.
- Servire la rollata tagliata in fette piuttosto spesse, irrorando con il sugo di cottura.

Polpettine di pollo e vitello

Ingredienti per 4 persone
400 g di polpa di vitello macinata
200 g di petto di pollo macinato
80 g di prosciutto cotto tritato
80 g di mollica di pane
0,4 dl di latte
1 uovo e 1 tuorlo
50 g di farina
20 g di burro
0,3 dl di olio extravergine di oliva
2 rametti di timo
noce moscata
sale
pepe

Preparazione e cottura: 20 minuti

- Mettere la mollica di pane in ammollo nel latte, quindi strizzarla bene e amalgamarla alle carni macinate.
- Unire il prosciutto cotto, le foglioline di timo, l'uovo e il tuorlo, una grattugiata di noce moscata, il sale e il pepe.
- Formare delle palline con il composto, schiacciarle leggermente e friggerle in padella con l'olio e il burro.
- Servire ben calde.

Fesa di tacchino ai peperoni

Ingredienti per 4 persone
400 g di fesa di tacchino
400 g di peperoni gialli e rossi
2 scalogni
5 dl di brodo vegetale
80 g di olive verdi snocciolate
0,5 dl di olio extravergine di oliva
50 g di farina
sale
pepe

Preparazione e cottura: 35 minuti circa

- Lavare la carne di tacchino, asciugarla, tagliarla a pezzi non troppo piccoli e passarla nella farina.
- Pulire i peperoni, privandoli del picciolo e dei semi, lavarli e tagliarli a listarelle.
- Pulire gli scalogni e affettarli abbastanza finemente.
- Versare l'olio in una padella e rosolarvi la carne per 4-5 minuti, fino a farla dorare su tutti i lati. Togliere la carne e metterla da parte.
- Nella stessa padella far appassire gli scalogni per un paio di minuti, aggiungere i peperoni e far andare ancora per qualche minuto. Aggiungere un mestolo di brodo e proseguire la cottura fino a completa evaporazione del liquido.
- Aggiungere di nuovo i pezzetti di carne, far insaporire quindi aggiungere un paio di mestoli di brodo. Regolare di sale e pepe.
- Proseguire la cottura con coperchio, a fuoco moderato, per altri 15 minuti. Aggiungere le olive e se necessario far addensare il liquido di cottura alzando per qualche minuto la fiamma.
- Servire tiepido.

Finto pollo in galantina

Ingredienti per 4 persone
500 g di petto di pollo
80 g di crema di latte
1 albume
2 fette di prosciutto cotto
1 zucchina (solo la parte verde)
8-10 mandorle
1 cespo di insalata riccia
100 g di cavolo cappuccio
0,2 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe

Preparazione e cottura: 35 minuti circa più raffreddamento

- Ricavare dal petto di pollo un paio di fette di circa 200 grammi ciascuna.
- Frullare la restante carne con la crema di latte, unire l'albume e il prosciutto cotto tagliato grossolanamente. Regolare di sale e pepe.
- Stendere questa farcia sulle fette di pollo, unire la zucchina tagliata a sottili strisce e le mandorle. Arrotolare la carne e chiuderla saldamente nella pellicola di alluminio.
- Mettere una casseruola con dell'acqua sul fuoco, portarla a ebollizione e farvi sobbollire gli involtini per circa 15 minuti. Far raffreddare.
- Lavare l'insalata e affettare il cavolo a listarelle sottili. Mescolare e condire con olio, sale e pepe.
- Tagliare gli involtini a fette non troppo sottili e servirle adagiate sul letto di insalata e cavolo.

✱

Se si mantengono temperature al di sotto dei 100°C, per la cottura in acqua si può utilizzare anche la pellicola trasparente.

Involtini all'isolana

Ingredienti per 4 persone
12 fettine di vitello (circa 600 g)
120 g di provolone tagliato a listarelle
12 fette di prosciutto cotto tagliate fini
100 g di pangrattato
300 g di polpa di pomodoro
1 cucchiaino di origano
1 cucchiaio di capperi sott'aceto
0,5 dl di olio extravergine di oliva
sale
pepe
Preparazione e cottura: 50 minuti

- Battere leggermente le fettine di vitello e adagiare su ciascuna una fettina di prosciutto.
- Mescolare il pangrattato con il provolone e disporne un bel cucchiaio su ogni fetta di carne.
- Piegare un poco i due lati lunghi della carne verso l'interno, quindi arrotolarla per formare un involtino e fermarla con uno stecchino di legno.
- Versare l'olio in una padella sufficientemente capiente, rosolarvi gli involtini, quindi aggiungere la polpa di pomodoro diluita con un paio di cucchiai di acqua. Regolare di sale e pepe, aggiungere l'origano e i capperi ben sciacquati dall'aceto.
- Far cuocere per circa 20 minuti. Servire ben caldo.

Spinacino ai carciofi

Ingredienti per 4 persone
1 spinacino di vitello (circa 600 g)
4 carciofi
80 g di mortadella tritata
2 dl di brodo
1 dl di vino bianco
1 uovo
40 g di parmigiano grattugiato
1 ciuffo di prezzemolo tritato
succo di mezzo limone
0,5 dl di olio extravergine di oliva
1 rametto di rosmarino
1 rametto di salvia
sale
pepe
Preparazione e cottura: 1 ora e 30 minuti

- Pulire i carciofi dalle foglie esterne e dalla peluria interna, rifilare il gambo e pareggiare le cime. Affettarli a fettine sottili e farli rosolare in padella con metà dell'olio e il succo del limone per 5 minuti. Insaporire con un pizzico di sale e pepe e proseguire la cottura per altri 5 minuti. A fine cottura aggiungere anche il prezzemolo tritato. Togliere dal fuoco e far intiepidire.
- Nel frattempo incidere lo spinacino in modo da formare una tasca.
- Amalgamare i carciofi con la mortadella, il parmigiano e l'uovo, regolando di sale e pepe.
- Riempire la carne con la farcia e cucire l'apertura con lo spago da cucina.
- In un tegame da forno versare il restante olio, aggiungere la salvia e il rosmarino e far rosolare la carne sul fuoco, girandola da tutti i lati. Sfumare con metà del vino e far evaporare.
- Aggiungere il brodo e porre il tegame nel forno a 180°C. Far cuocere per 45 minuti.
- Togliere dal forno, sgocciolare lo spinacino e sgrassare il fondo di cottura con l'altra parte del vino. Far ridurre la salsa.
- Tagliare la carne e servirla nappata con il fondo di cottura.

Pollo al tegame

Ingredienti per 4 persone
1 pollo (di circa 1 kg)
150 g di olive nere denocciolate
100 g di prosciutto cotto in un'unica fetta
2 dl di vino bianco
2 dl di brodo di pollo
40 g di capperini sotto sale
0,5 dl di olio extravergine di oliva
1 rametto di rosmarino
sale
pepe in grani
Preparazione e cottura: 1 ora e 15 minuti

- Tagliare il pollo in 8-10 pezzi, lavarli e asciugarli.
- Scaldare l'olio in una casseruola dal fondo spesso e rosolare a fiamma vivace i pezzi di pollo.
- Sfumare con il vino e far cuocere fino a completa evaporazione.
- Dissalare bene i capperi e sciacquare le olive dal liquido di conservazione.
- Tagliare il prosciutto cotto a dadini.
- Unire gli ingredienti al pollo, aggiungendo anche il rametto di rosmarino.
- Aggiungere un mestolo di brodo, coprire con il coperchio e far cuocere per circa 40 minuti, aggiungendo altro brodo, poco per volta, quando necessario, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura regolare di sale.
- A cottura ultimata alzare la fiamma per far addensare il fondo di cottura e servire immediatamente cospargendo con pepe nero macinato al momento.

Hamburger di vitello

Ingredienti per 4 persone
600 g di polpa di vitello tritata
4 patate
60 g di burro
1 scalogno
1 ciuffo di prezzemolo
2 rametti di rosmarino
2 rametti di salvia
2 rametti di timo
scorza di mezzo limone
olio di oliva per friggere
sale
pepe
Preparazione e cottura: circa 35 minuti

- Preparare il burro composto: lasciare ammorbidire il burro a temperatura ambiente, tritare il rosmarino e un ciuffo di salvia, mescolarli con il timo sfogliato e la scorza del limone e unire gli aromi al burro in pomata. Mettere il burro nella pellicola e dargli la forma di un cilindretto, quindi riporre in frigorifero.
- Sbucciare le patate e tagliarle a bastoncini. Friggerle in abbondante olio aromatizzato con il restante ciuffo di salvia. Scolarle e farle asciugare su carta assorbente.
- Tritare lo scalogno e il prezzemolo piuttosto finemente e amalgamarli alla polpa di vitello. Salare e pepare e formare 4 hamburger di circa 150 grammi ciascuno. Scaldare una padella antiaderente con un filo di olio e cuocervi gli hamburger a fuoco vivo per circa 3 minuti per parte.
- Servire adagiandoli sulle patatine fritte, accompagnandoli da una fettina di burro composto.

Spiedini di pollo alla griglia

Ingredienti per 4 persone
800 g di petto di pollo
120 g di rigatino o pancetta tagliata a fettine sottili
5 cucchiai di olio extravergine di oliva
2 rametti di rosmarino
5-6 foglie di salvia
aglio
succo di 1 limone
pepe in grani
sale (facoltativo)
Preparazione e cottura: 30 minuti più 2 ore di marinatura

- Tagliare il petto di pollo a cubetti (circa 3 cm per lato).
- Preparare una marinata emulsionando l'olio con il succo di limone e mescolarlo a un cucchiaio di rosmarino e salvia tritati, pepe macinato al momento e aglio schiacciato.
- Immergere i pezzetti del pollo nella marinata per almeno 2 ore.
- Sgocciolare i pezzetti del pollo dalla marinata, avvolgerli assieme a una foglia di salvia, delle fettine di pancetta e infilarli negli spiedini.
- Appoggiarli sulla griglia ben calda e cuocerli per una ventina di minuti, girandoli spesso e spennellandoli con l'olio della marinata.
- Servire subito, eventualmente salando in superficie, adagiati su un letto di insalata fresca.

STRUMENTI

Coltelleria per la carne

I coltelli per carni bianche o carni rosse servono per affettare, filettare, tagliare a pezzi, disossare, spezzare. Quando si deve lavorare la carne è necessario poter contare su una serie di coltelli validi e affidabili. Per questo vanno scelti con cura e attenzione. Non ne servono molti, ma è bene che siano di **assoluta qualità**, anche se il loro prezzo potrà essere maggiore di altri prodotti analoghi in commercio. Sostanzialmente saranno necessari tre tipi di lama, più due o tre utensili che aiuteranno la lavorazione dei vari tagli di carne.

Non potrà mancare un coltello con la **lama sottile** ed **estremamente rigida** che verrà utilizzato per **disossare** la carne seguendo il profilo dell'osso, consentendo così il suo completo distacco (lasciare la carne attaccata all'osso non è soltanto uno spreco di risorse, ma spesso non permette neanche di mantenere la forma del pezzo che viene lavorato).

Un coltello a **lama larga** per **spezzare le ossa** più grandi, oppure le parti cartilaginee di maggiore resistenza e che verrà utilizzato come una mannaia (sovente ne ha anche la forma).

Un buon **trinciante**, cioè il "coltello da cuoco", con la **lama alta e lunga**, che verrà utilizzato nelle situazioni più disparate: per affettare i tagli di carne più consistenti, per dividere in piccoli pezzi la carne dello spezzatino.

Fra gli utensili è estremamente utile il **batticarne**, un attrezzo la cui funzione è quella di spianare le fette di carne frantumandone le fibre.

Ne esistono vari tipi, a seconda della forma: a "pugno" con la **testa piatta** e allargata; a martello, con la **testa cubica** o **cilindrica** talvolta provvista di bugne. Non è importante quale tipo verrà acquistato purché esso sia pesante e resistente. Il peso dell'attrezzo è infatti essenziale perché permetterà di effettuare il lavoro di battitura senza esercitare sforzi eccessivi. Due, tre colpi saranno quindi sufficienti per spianare una fettina.

Un buon paio di **forbici resistenti** per rifilare, separare, dividere e, come ultimo attrezzo indispensabile, un **acciaino**, per mantenere affilati i coltelli.

I coltelli destinati al taglio della carne, dovrebbero essere dedicati esclusivamente a quello scopo e non essere utilizzati per altre lavorazioni.

Inoltre, per evitare urti o contatti che potrebbero danneggiarne il filo, i coltelli dovrebbero essere puliti a parte, uno per volta, con una spugnetta leggermente insaponata, quindi risciacquati, immediatamente asciugati e messi al loro posto.



MATERIA PRIMA

Vari tipi di carni bianche



Le carni bianche dal punto di vista nutrizionale sono caratterizzate da un elevato valore nutritivo (proteine nobili e vitamine del gruppo B, sali minerali, ferro e zinco) e da una modesta presenza di grassi, che le rende carni molto apprezzate per un'alimentazione sana e indicate per regimi dietetici ipocalorici. Spesso, come nel caso della carne di vitello, di coniglio, ma anche di agnello e capretto, data la giovane età degli animali, si tratta di carni molto tenere, con una minore presenza di tessuto connettivo e fibre muscolari più fini; di conseguenza sono facilmente masticabili e digeribili e indicate anche per l'alimentazione dei bambini e degli anziani.

Nel menu dovrebbero collocarsi tra la portata di pesce e quella successiva di carne rossa. Tuttavia la presenza di menu così ampi e strutturati è ormai desueta, e qualora siano presenti costituiscono da sole il "secondo piatto". Si prestano a numerose tipologie di cottura: arrosto, umido, griglia e fritto.

Agnello e **capretto**: sono molto simili come tagli di carne e come tipologia di cottura. Agnello e capretto si riferiscono agli esemplari giovani; in genere si usa distinguere gli animali giovani in base all'età e all'alimentazione in **agnello da latte** (abbacchio laziale), di 3-4 settimane e alimentato solo con latte, da cui il caratteristico colore rosato delle carni, e **agnello** di 8-10 settimane, alimentato con dieta mista. Per quanto riguarda il capretto invece, si tende a commercializzare quasi esclusivamente esemplari di lattonzoli, perché col passare dei giorni la carne tende a indurirsi.

Coniglio: caratterizzato dalla carne rosa e tenera, ha un contenuto in proteine più alto della carne bovina. Il coniglio è povero di grassi e colesterolo, ma ricco in sali minerali. La carne riflette molto nel sapore l'alimentazione tenuta dal coniglio, che in genere deve essere allevato con mangimi anziché con erba per renderlo più saporito. In Italia si allevano circa 40 razze diverse, tra cui primeggiano quelle francesi come la "Argentato di Champagne", il "Fulvo di Borgogna", il "Gigante delle Fiandre", per la qualità delle carni.

Pollame: a questo gruppo appartengono volatili che si differenziano per peso ed età, come il pollo, il pollastro, la gallina, il galletto, il cappone, ovvero il maschio castrato, e il tacchino. Eccezion fatta per il cappone e per il tacchino, che ricorrono sulle tavole specialmente durante le feste natalizie, il pollo è molto consumato in Italia. Ciò è dovuto sia al prezzo contenuto di queste carni, che alla loro appetibilità, nonché al valore nutrizionale e alla versatilità delle cotture.

Vitello: considerata una delle carni più pregiate, si usa per tantissime preparazioni. È caratterizzata dal colore rosato, dal profumo quasi di latte e da una estrema morbidezza. Ha inoltre la caratteristica di assorbire il sapore degli ingredienti con cui cuoce, per questo si sposa con gli elementi più diversi, grazie anche al suo sapore delicato.

Tecniche di conservazione

La carne bianca si conserva nella parte più fredda del frigorifero e la durata di conservazione dipende soprattutto dalla dimensione dei pezzi tagliati: maggiore è la grandezza del pezzo di carne più lunga è la sua possibile durata, che comunque non supera i 4 giorni. Le parti più deperibili sono le carni macinate e le frattaglie. Per la conservazione in frigorifero, la carne va avvolta nella pellicola o nell'alluminio, mentre per la congelazione si possono utilizzare i normali sacchetti da freezer. Nel congelatore si possono conservare per un periodo che va dai 2 ai 12 mesi, in funzione della temperatura del freezer.

Scegliere le carni

La scelta di una carne si basa essenzialmente sulla valutazione di 3 parametri:
- la qualità;
- la freschezza;
- il taglio.

La **qualità** di una carne è il risultato di una serie di fattori quali la razza dell'animale, il luogo e il tipo di allevamento, il mangime somministrato all'animale, l'età di macellazione, lo stato fisico dell'animale al momento della macellazione, le tecniche di macellazione. Alla vista la **freschezza di una carne di vitello** si valuta osservandone il colore: deve essere rosa chiaro, senza macchie rosse o grigiastre; al tatto deve presentarsi soda, umida, non marezzata e a grana fine; quasi priva di grasso, che qualora fosse presente deve essere di colore bianco, senza infiltrazioni rossastre, sintomo di alimentazione dei vitelli con farine o altri mangimi. Infatti il vitello deve essere macellato tra il quinto e il settimo mese di vita, ed essere nutrito solo con latte. Per questo la carne ha un caratteristico odore di latte e un sapore molto delicato e diverso dal sapore della carne di bovino adulto.



I **tagli del vitello** sono simili a quelli realizzati per il bovino adulto, sebbene siano in numero minore date le minori dimensioni dell'animale. I tagli si possono suddividere in tagli di prima, seconda e terza categoria, in base alla quantità di tessuto connettivo, muscolare, osseo e adiposo, presenti nel singolo pezzo.

Dopo la macellazione la carne di vitello viene suddivisa in due **mezzene**, simmetriche tra loro, ottenute praticando un taglio in senso longitudinale lungo la colonna vertebrale. A loro volta le mezzene vengono suddivise in **quarti**, operando un taglio orizzontale tra la decima e l'undicesima costola, originando un **quarto anteriore** (spalla, petto e collo) e un **quarto posteriore** (coscia, lombata e pancia). Se il taglio viene operato a livello della sesta-settima costola, si originano due porzioni chiamate sella o pistola (coscia e lombata) e busto o **quarto industriale** (pancia, petto, spalla e collo).

I tagli di **prima categoria**, ovvero quelli più pregiati e costosi, si ottengono dalla sella, ovvero dalle regioni muscolari lombari e della coscia e si adattano a cotture arrosto, in padella e alla griglia; i tagli di **seconda categoria** localizzati nella regione costale e nella spalla, ma anche nella parte inferiore della coscia, sono più adatti per cotture in umido e arrosto; i tagli di **terza categoria**, ottenuti dalla zona muscolare addominale, petto, collo, garretto, sono invece adatti a cotture bollite e in salsa.

Tagli di prima categoria

Fesa interna o **scannello** o **rosa**: ottenuta dalla parte interna della coscia, da cui si ricavano fette per scaloppine, involtini, paillard, oppure intera per arrosti e brasati.

Scamone: taglio di congiunzione tra la coscia e la lombata, usato per scaloppine, involtini, oppure intero per arrosti.

Fesa esterna, **sottofesa** o **lucertolo**: occupa la parte esterna della coscia e ha carni più fibrose, si presta meglio a cotture più lunghe, come gli stufati.

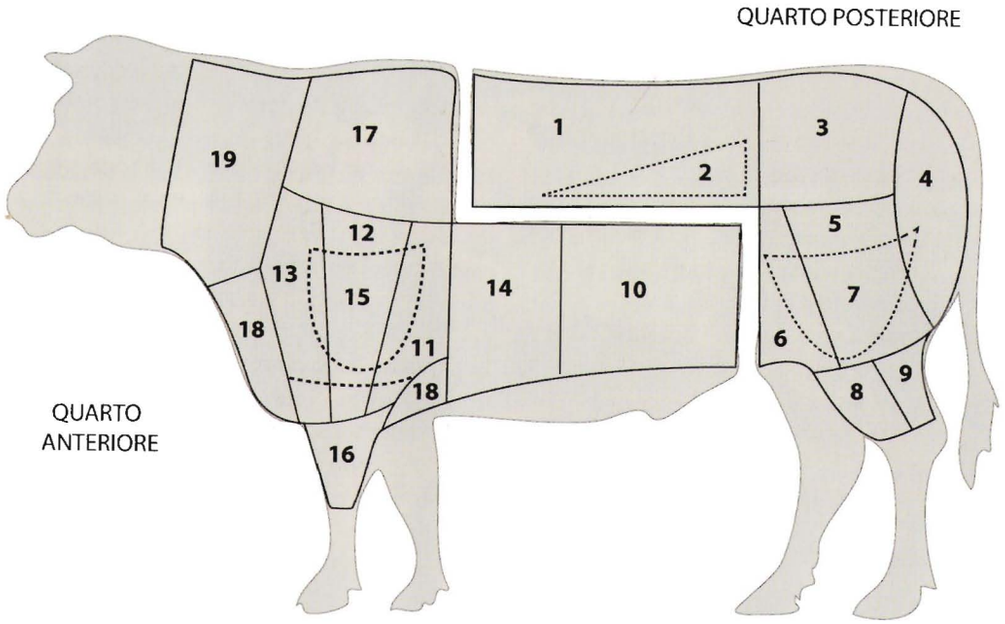
Girello o **magatello**: usato per arrosti e per il vitello tonnato.

Carré: va dalla sella fino alla regione del collo ed è composto da 13 costolette. Può essere utilizzato intero per arrosti al forno, oppure tagliato a fette (costolette) da cuocersi alla griglia o in padella.

Lombata o **sella**: è l'equivalente della lombata nel manzo. Da questo hanno origine le lombatine o nodini (fette con osso, filetto e controfiletto).

Filetto: situato sotto la sella, nella parte interna, usato per filet mignon e medaglioni.

Noce: carne di prima scelta, tenera e magra; adatta per bistecche, scaloppine, arrosti e fettine, per stufato, umido e brasato.



1 Lombata - **2** Filetto - **3** Scamone - **4** Girello - **5** Fesa esterna - **6** Noce - **7** Fesa interna - **8** Campanello - **9** Garretto posteriore - **10** Pancia - **11** Fesone di spalla - **12** Copertina - **13** Girello di spalla - **14** Reale - **15** Sottospalla - **16** Garretto anteriore - **17** Carré - **18** Petto - **19** Collo.

Tagli di seconda categoria

Campanello o **pesce**: muscolo rotondo e allungato, ricco di parti gelatinose, ideale per cotture in umido.

Reale o **fracosta**: piuttosto tenero, viene di solito disossato e arrostito.

Fesone, **copertina**, **girello di spalla**, **sottospalla**: formano la **spalla**, da utilizzarsi disossata, usata per spezzatini, fricassee, involtini.

Tagli di terza categoria

Garretto posteriore o **stinco**: ottenuto dagli arti posteriori (i migliori), è usato per cotture al forno, bolliti, spezzatini. Tagliato di traverso dà origine agli ossibuchi.

Pancia o **fianchetto**: usato per i rollé.

Petto, **punta di petto** e **fiocco**: dal petto disossato si ottiene incidendolo, una sorta di tasca, utilizzata con farce e legata; la punta di petto (parte che va verso la gola) è usata per i bolliti misti.

Collo: indicato per spezzatini, oppure disossato e arrotolato, macinato può essere utilizzato per farce.

Garretto anteriore: impiegato per gli ossibuchi come il garretto posteriore.

L'ARTE DI PRESENTARE



Presentare in tavola le carni

L'agnello, il capretto e il coniglio vengono generalmente portati in tavola già ridotti in pezzi di piccole o medie dimensioni, pronti per essere distribuiti nelle varie porzioni, a meno che non si tratti di un bel carré di agnello al forno, di grande impatto visivo se servito intero su un adeguato vassoio da portata. L'operazione di taglio di queste carni, qualora cotte in pezzi più grandi (come nel caso di una spalla di agnello al forno o di un coniglio arrosto), può infatti risultare complessa da farsi direttamente sulla tavola, poiché spesso occorre un tagliere sul quale poggiare la carne per tagliarla con il mannarino o con le forbici trincianti e ci può essere il rischio di macchiare non solo la tovaglia, ma anche la candida camicia di qualche commensale!
Nel caso di un bel pollo allo spiedo, di un galletto alla griglia, del tradizionale cappone natalizio o di un imponente tacchino ripieno, data la bellezza e talora anche la difficoltà di realizzazione di tali preparazioni, si ammette anche il loro servizio in tavola interi, magari ponendo sulle estremità delle cosce i due classici cappellini di carta. Lo stesso vale per un bel carré di vitello, portato in tavola intero, decorato con ciuffi di rosmarino e timo che spuntano tra le coste. Dopodiché il vassoio da portata dovrà essere spostato su una superficie di appoggio vicina e su questa si potrà provvedere al taglio e alla sporzionatura dei vari pezzi di carne.
Conviene sempre servire gli umidi o le preparazioni con intingolo in zuppiere o vassoi da portata, possibilmente scegliendo dei colori delle stoviglie che esaltino la tonalità della pietanza che andranno a contenere. Ad esempio preparazioni con sughi rossi, dovuti alla presenza di pomodoro o vino, ben si sposano con stoviglie bianche o comunque chiare, mentre pietanze che si presentano più chiare come le fricassee, risaltano maggiormente se disposte in vassoi scuri o porcellane colorate.
L'acciaio ha un colore per così dire neutro, che ben si presta per il servizio di qualsiasi carne, qualunque sia la tonalità del fondo di cottura.
I vassoi possono essere decorati con verdura o frutta fresca a spicchi o intagliata, che abbia una qualche attinenza con la preparazione. Ad esempio dei bocconcini di pollo in fricassea potranno essere serviti con fettine di limone circolari o a mezzaluna, adagiate a lato, leggermente sovrapposte a foglie di prezzemolo, ma anche più semplicemente con zeste di scorza. Un coniglio in umido potrà essere decorato con fiorellini di carota o con una sorta di bouquet realizzato con foglie di sedano e fili di cipollotto o porro fresco passati in acqua e ghiaccio per fargli assumere la caratteristica forma arricciata.
Il riso, sia esso bollito in acqua aromatizzata, in brodo o pilaf, costituisce sempre una guarnizione, nonché un valido accompagnamento per tutte le preparazioni con intingolo, dal coniglio, al pollo, all'agnello, al vitello. Il riso può infatti essere distribuito al centro del vassoio, sformato a ciambella, adagiando la carne all'interno dell'anello, oppure può essere disposto a lato nel singolo piatto, sformato in cupolette o in altre forme, utilizzando degli stampini in alluminio o in silicone, o semplicemente dei coppapasta.
Le patate, al pari del riso, possono servire sia da guarnizione che da contorno, costituendo un abbinamento molto versatile e sempre gradito per ogni tipo di carne. Se utilizzate in purè si sposano perfettamente con tutti gli umidi, se preparate al forno con un trito aromatico sono perfette per accompagnare le carni arrosto; in questo caso si possono adagiare al centro del vassoio da portata, circondate dalla carne tagliata a fette o ridotta in pezzi. Molto coreografiche sono le patate tagliate in finissime chips, oppure in sottili fettine, che diventano croccanti con il passaggio in olio bollente; altrimenti i classici bastoncini di patate possono essere disposti a guisa di mazzetto di fiori in mezzo ai bocconcini di carne fritta.



Chef in cattedra

le ricette



CONIGLIO ROSOLATO AL VINO BIANCO CON VINAIGRETTE DI POMODORI E CIPOLLOTTI



Valeria Piccini
CAINO
VIA CANONICA 3,
MONTEMERANO (GR)

Coniglio rosolato al vino bianco con vinaigrette di pomodori e cipollotti

Piatto estivo, in cui il sapore delicato del coniglio si arricchisce in cottura di una nota agrodolce e ben si accompagna al pomodoro nelle sue varie preparazioni.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 15 minuti
Cottura: 30 minuti
Vino: Ansonica Costa dell'Argentario DOC

Ingredienti per 4 persone
800 g di coniglio disossato (stinco, lombatina e costolette)
2 fegatini e 4 rognoni di coniglio
12 cipollotti
50 g di pomodori secchi
8 petali di pomodori confit
2 dl di vino bianco
1 dl di brodo vegetale
1 dl di brodo di carne
0,9 dl di aceto
0,5 dl di vinsanto
60 g di miele
olio extravergine di oliva
burro
aglio
rosmarino
salvia
sale
pepe

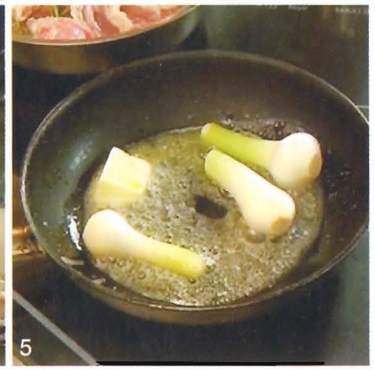
Vinaigrette di pomodori
100 g di concassé di pomodoro
40 g di olive taggiasche denocciolate
olio extravergine di oliva
aceto
timo
sale
pepe


1


2


3


4


5


6


7


8


9

- Lavare la carne del coniglio, asciugarla e metterla in padella con olio d'oliva, uno spicchio d'aglio in camicia (non sbucciato), rosmarino e salvia; insaporire di sale e pepe e rosolare a fuoco vivo finché sarà dorata da tutti i lati (foto 1).
- A rosolatura ultimata, unire il vino bianco e lasciar evaporare.
- Nel frattempo, scaldare sul fornello 0,9 dl di aceto e scioglierviil miele.
- Sfumato il vino, bagnare il coniglio con la miscela di aceto e miele e lasciar ridurre, così che il miele si caramelli e la carne assuma un bel colore ambrato (foto 2).
- Trasferire il coniglio cotto in un piatto e tenerlo in caldo, quindi deglassare la padella aggiungendo al fondo di cottura il brodo di carne; portare la salsa così ottenuta a una consistenza piuttosto densa e metterla da parte per la composizione finale del piatto (foto 3).
- A parte, lavare i fegatini e i rognoni di coniglio per eliminare il sangue in eccesso e saltarli brevemente in padella con olio, sale e pepe; appena saranno rosolati da entrambi i lati, bagnare con il vinsanto, lasciar evaporare e togliere dal fuoco tenendo in caldo (foto 4).
- Lavare i cipollotti ed eliminare le foglie, quindi rosolarli in un'altra padella con un'abbondante cucchiaiata di burro e un pizzico di sale; dopo qualche minuto unire il brodo vegetale e lasciar cuocere finché i cipollotti saranno dorati esternamente, ma quasi crudi all'interno (foto 5).
- Condire il concassé[1] di pomodoro con sale, pepe, olio, qualche goccia di aceto, timo e le olive taggiasche tritate grossolanamente (foto 6).
- Preparare quindi un paté di pomodori secchi: ammollare i pomodori secchi in acqua tiepida per 15 minuti e passarli nel frullatore fino a ottenere una crema omogenea, aggiungendo un filo d'olio extravergine di oliva.
- Cominciare a comporre i piatti (preferibilmente quadrati) disponendo in un angolo due piccole quenelle[2] di paté di pomodori secchi e nell'angolo opposto tre cipollotti alternati a due petali di pomodoro confit (foto 7 e 8).
- Tagliare a piacere la lombatina e i fegatini del coniglio, tagliare a metà i rognoncini e distribuire i vari pezzi di carne nei piatti, formando una diagonale tra i due angoli rimasti liberi; disporre infine il concassé di pomodoro parallelamente al coniglio, accanto alle quenelle di pomodori secchi (foto 9).
- Irrorare la carne con la salsa ottenuta dal fondo di cottura e con un filo d'olio e servire in tavola.

* Se non si hanno a disposizione i pomodori confit già pronti, si possono preparare in anticipo, tenendo conto del tempo di cottura di circa 3 ore e procedendo nel seguente modo:
- lavare dei pomodori e tagliarli a spicchi, eliminare i semi e la buccia e disporli su una placca foderata di carta forno con sale, zucchero, scorza di arancia o di limone e timo;
- cuocere in forno a 50°C per circa 3 ore, in modo che i pomodori perdano la loro acqua.

[1] **Concassé**: pomodoro tagliato a cubetti piccoli.
[2] **Quenelle**: impasto dalla forma oblunga, ottenuta prendendo l'impasto con un cucchiaio per poi passarlo in un altro.

POLLO RUSPANTE CON CREMA SOFFICE DI PATATE, CAPPERI E LIMONE



Enrico Bartolini
LE ROBINIE
LOCALITÀ CA' D'AGOSTO,
MONTESCANO (PV)

Pollo ruspante con crema soffice di patate, capperi e limone

Piatto leggero e delicato, che accosta la consistenza soffice del pollo e delle patate a quella croccante del pane profumato di origano e limone.

Difficoltà: facile
Preparazione: 40 minuti
Cottura: 25 minuti
Vino: Lacrima di Morro d'Alba DOC

Ingredienti per 4 persone
2 petti di pollo ruspante per complessivi 600 g (oppure 2 polli ruspanti dai quali ricavare i 2 petti)
300 g di patate novelle
200 g di latte
100 g di pangrattato
30 g di capperi dissalati
parmigiano grattugiato
1 limone
olio extravergine di oliva
erbe aromatiche (rosmarino, salvia, alloro)
origano
sale grosso
sale


1

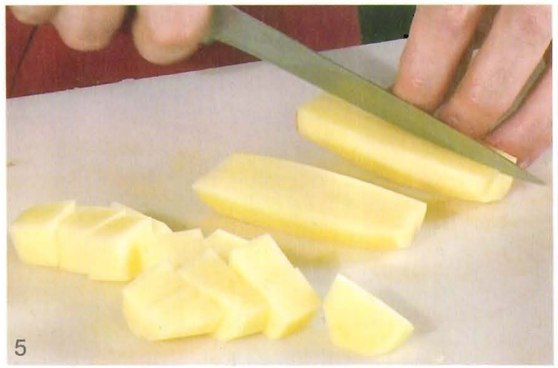

2


3


4

- Se si è acquistato un pollo intero, lavarlo e asciugarlo; ricavare quindi il petto (le parti rimanenti possono essere utilizzate in altre preparazioni), procedendo come segue: incidere con la punta del coltello lungo lo sterno e da entrambi i lati staccare la polpa dalla carcassa, quindi tagliare la pelle che unisce il petto alle cosce e completare il taglio in corrispondenza delle giunture delle ali (foto 1).
- Asportare il grasso eventualmente presente sulla pelle e verificare che non siano rimaste tracce di piume, che possono in tal caso essere rimosse con la fiamma o con una pinza o un coltellino (foto 2).
- Ungere la pelle dei due mezzi petti con un filo d'olio a crudo, scaldare sul fuoco una padella antiaderente con rosmarino, salvia e alloro e porvi a tostare la carne dal lato della pelle e successivamente dall'altro lato senza salarla (foto 3).
- Una volta rosolato, trasferire il pollo su una griglia posata su una placca (in questo modo il contatto con la superficie metallica è minore e l'aria calda circola meglio) e completare la cottura in forno a 120°C per 20 minuti (foto 4).
- Nel frattempo, lavare e pelare le patate, tagliarle a dadi e lessarle in acqua bollente salata per circa 8 minuti (foto 5).
- Asciugare con un canovaccio la padella in cui si è rosolato il pollo, scaldarla e porvi a tostare il pangrattato con un pizzico di origano, una grattata di scorza di limone e un filo d'olio (a piacere, si può unire anche dell'aglio fresco), mescolando per amalgamare (foto 6).
- Quando il pangrattato sarà diventato croccante, unirvi il parmigiano grattugiato, attendere qualche secondo che si fonda, quindi spegnere il fuoco e lasciar raffreddare (foto 7).
- Ultimata la cottura delle patate, scolarle e frullarle con il latte fino a ottenere una crema morbida e liscia, emulsionando a proprio gusto con un filo d'olio. In alternativa, se si dispone di un sifone[1], la crema di patate può essere trasformata in una soffice spuma (foto 8).
- Comporre i piatti (meglio se fondi) con l'aiuto di un cerchio metallico del diametro leggermente inferiore rispetto al fondo: disporre all'esterno del cerchio il pangrattato e all'interno la crema di patate, quindi rimuoverlo (foto 9).
- Sfornare il pollo, tritare i capperi e distribuirli sulla base di crema di patate. Staccare i filetti, scaloppare i due mezzi petti e adagiare i pezzi di pollo al centro; insaporire con un filo d'olio e con qualche scaglia di sale grosso e servire in tavola (foto 10).

[1] **Sifone**: utensile da cucina costituito da una bottiglia in acciaio, un caricatore e una valvola a pressione che consente di montare i liquidi, trasformandoli in spuma o mousse.


5


6


7


8


9


10

MILLEFOGLIE DI VITELLO CON ASPARAGI VERDI E PUREA DI SEDANO RAPA

Herbert Hintner
ZUR ROSE
JOSEF INNERHOFERSTRASSE 2,
SAN MICHELE - APPIANO (BZ)

Millefoglie di vitello con asparagi verdi e purea di sedano rapa

Piatto molto appetitoso, in cui l'arrosto delicato di vitello si fa più stuzzicante in abbinamento alla freschezza degli asparagi e del sedano rapa.

Difficoltà: facile
Preparazione: 1 ora
Cottura: 1 ora
Vino: Alto Adige Sauvignon DOC

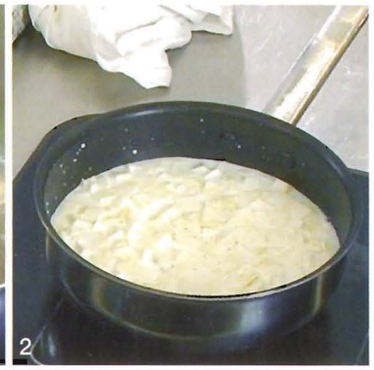
Ingredienti per 4 persone
800 g di carré di vitello
700 g di sedano rapa
400 g di asparagi verdi
300 g di panna
500 g di latte
25 g di burro
5 dl di fondo bruno di vitello
1 l di brodo vegetale non salato
olio extravergine di oliva
aglio
rosmarino
timo
prezzemolo tritato
sale

✱

Il fondo bruno di vitello si può preparare come segue:

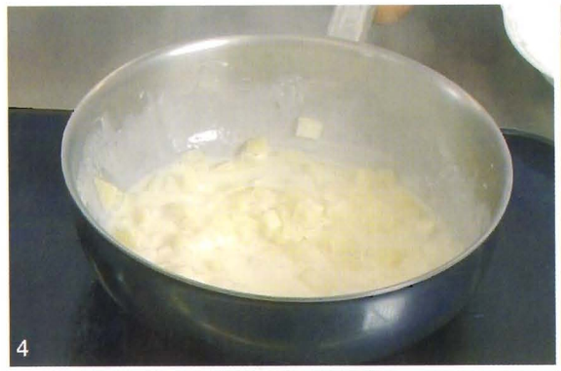
- tostare 1 kg di ossa di vitello in forno caldo a 200°C finché saranno ben imbrunite;
- a parte, pulire 1 carota, 1 gambo di sedano e 1 cipolla e rosolarli in poco olio d'oliva, aggiungere delle erbe aromatiche (timo, alloro, rosmarino) e del pomodoro fresco o concentrato e lasciar insaporire;
- scolare le ossa dal grasso che si sarà sciolto durante la tostatura e unirle nella casseruola con le verdure e gli aromi; bagnare con un bicchiere di vino rosso e, quando questo sarà evaporato, coprire con abbondante acqua (circa 2 litri) e portare lentamente a ebollizione;
- cuocere a fuoco molto basso per 2-3 ore, schiumando spesso per eliminare le impurità; una volta ottenuta la densità desiderata, lasciare intiepidire il fondo e filtrarlo con un colino a maglie molto fini.

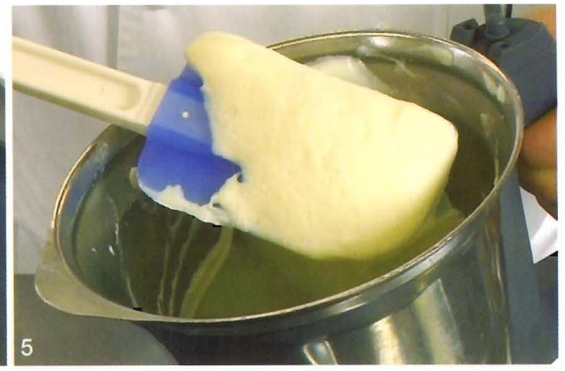

1


2

- Pulire gli asparagi e sbollentarli in acqua per 5-7 minuti, a seconda della loro grandezza, lasciandoli al dente (foto 1).
- Pulire il sedano rapa e tagliarlo a cubetti; in una casseruola scaldare il latte con il brodo vegetale e cuocervi il sedano rapa con un pizzico di sale per 20 minuti (foto 2).
- Nel frattempo, in una padella con il manico in metallo, scaldare un filo d'olio; tagliare il vitello a tranci, spolverarli di sale e rosolarli nell'olio per 2-3 minuti con del rosmarino e alcuni spicchi d'aglio con la buccia tagliati a metà (foto 3).
- Completare la cottura inserendo la padella in forno a 150°C per 10 minuti.
- Mettere in una pentola la panna e una volta che il sedano rapa è cotto, versarlo nella panna e rimetterlo sul fuoco ancora per 10 minuti, quindi passare nel frullatore fino a ottenere una purea molto fine e tenere in caldo (foto 4 e 5).
- Sfornare la carne e lasciarla brevemente riposare; intanto in un pentolino a parte scaldare il fondo di vitello e portarlo alla densità desiderata (foto 6).
- Scolare e saltare gli asparagi in casseruola con una noce di burro,


3


4


5


6


7


8


9

un filo d'olio, del prezzemolo tritato (o, a piacere, del basilico) e un pizzico di sale, quindi tagliarli a metà nel senso della lunghezza (foto 7).

- Cominciare a comporre il millefoglie disponendo sui piatti un primo strato di asparagi; tagliare i tranci di vitello a fettine sottili e adagiarne alcune sulla base di asparagi, realizzare quindi altri tre strati alternando gli asparagi al vitello (foto 8).
- Completare ciascun piatto con una cucchiaiata di purea di sedano rapa, irrorare il millefoglie con il fondo di vitello e con un filo d'olio a crudo, quindi servire in tavola (foto 9).

AGNELLO
IN VARIAZIONE



Adriano Baldassarre
IL TORDO MATTO
PIAZZA SAN MARTINO 8, ZAGAROLO (ROMA)

Agnello in variazione

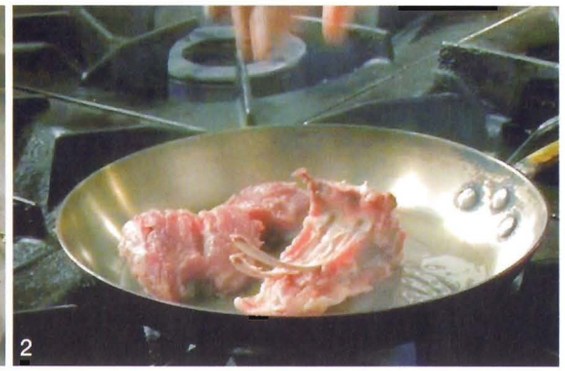
Piatto all'insegna della fantasia, che propone l'agnello in tre differenti interpretazioni e lo abbina all'amarognolo invitante delle puntarelle.

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 10 minuti più l'infusione della cipolla e del rosmarino
Cottura: 30 minuti
Vino: Oltrepò Pavese Pinot Nero DOC

Ingredienti per 4 persone
800 g di agnello già sezionato (carré, coscio, controfiletto)
400 g di puntarelle (germogli di cicoria)
40 g di cioccolato bianco a scagliette
30 g di capperi
olio extravergine di oliva
sale di Maldon
pepe

Olio al carbone di rosmarino e cipolla (da prepararsi 24 ore prima)
la buccia di 1 cipolla ramata
la parte superiore e inferiore della cipolla con la buccia
alcuni rametti di rosmarino
olio extravergine di oliva


1


2

- Per l'olio al carbone di rosmarino e cipolla disporre la buccia di cipolla, la parte superiore e inferiore della cipolla con la sua buccia e il rosmarino su una placca e tostarli in forno a 180°C finché saranno ben abbrustoliti, quindi trasferirli in una terrina e coprirli con olio; lasciare in infusione per 24 ore (foto 1).
- Prima dell'utilizzo, frullare il tutto e filtrare l'olio ottenuto con un colino a maglie strette.
- Scaldare in padella un filo d'olio extravergine e porvi a rosolare l'agnello cominciando dal lato della copertina[1] (dove si trova un po' di grasso); affinché la carne si insaporisca al meglio, bagnarla di frequente con il grasso che si sarà sciolto in padella e cuocerla a fuoco piuttosto basso, in modo che la temperatura non superi i 60°C (foto 2).
- Via via che i vari pezzi saranno cotti, asciugarli su carta da cucina e tenerli in caldo (foto 3).
- Se non si dispone delle puntarelle già pronte, tagliare il fusto della cicoria a metà nel senso della lunghezza, con uno spelucchino[2] ricavare delle lunghe striscioline e immergerle in acqua e ghiaccio per farle arricciare.
- Dopo aver lasciato riposare brevemente l'agnello, tagliare a metà i pezzi di carré e di coscio e cominciare a comporre i piatti (foto 4).
- Scolare le puntarelle e disporne un mazzetto su ciascun piatto condendole con un filo d'olio e qualche scaglia di sale di Maldon[3] (foto 5).
- Spolverare i pezzi di controfiletto con il cioccolato bianco, guarnirli con dei capperi infilati in uno stuzzicadenti e disporli accanto alle puntarelle; collocare nei piatti anche gli altri tagli dell'agnello, insaporire il coscio con l'olio al carbone e il carré con un filo d'olio extravergine e del pepe macinato al momento (foto 6 e 7).
- Servire in tavola ben caldo (foto 8).


3


4


5


6


7


8

[1] **Copertina**: con questo termine si definisce la pelle dell'agnello.
[2] **Spelucchino**: coltellino a lama dritta o ricurva adatto a pelare e tagliare frutta e verdura.
[3] **Sale di Maldon**: sale proveniente dall'Inghilterra che si presenta in sottilissime scaglie. Essendo un cristallo questo sale non si scioglie subito, ma rimane croccante, dando un tocco particolare alle pietanze. In alternativa si può utilizzare un buon sale marino grosso.

IL MEGLIO DEL CONIGLIO CON VERDURE RIPIENE



Davide Palluda
ALL'ENOTECA
VIA ROMA 77, CANALE (CN)

Il meglio del coniglio con verdure ripiene

Piatto fresco e invitante, in cui la morbida testura del coniglio si fa più sfiziosa in una croccante doratura.

Difficoltà: media
Preparazione: 2 ore
Cottura: 1 ora
Vino: Roero Arneis DOC

Ingredienti per 4 persone
1 carré di coniglio da circa 800 g
4 fette sottili di lardo bianco
4 cucchiai di ricotta di mucca
4 cipolle bianche novelle
4 fiori di zucca
1 zucchina
1 patata
2 foglie di menta
3 uova (1 per l'impanatura, 2 per il ripieno)
olio extravergine di oliva
pangrattato
parmigiano grattugiato
sale grosso
sale
pepe

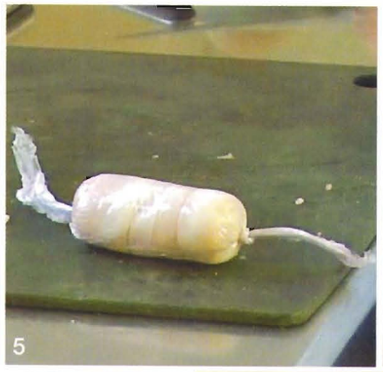

1

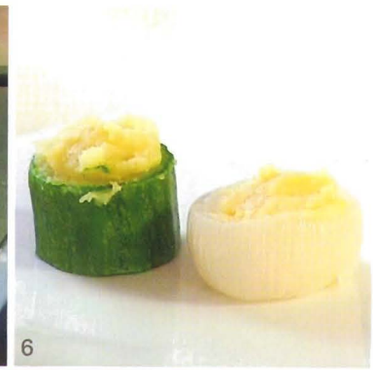

2


3

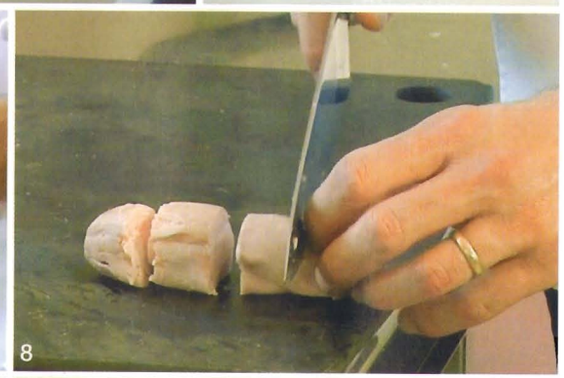
- Pulire la zucchina, tagliarla in quattro tronchetti regolari e sbollentarla per qualche minuto in acqua salata, quindi scolarla.
- Sbucciare le cipolle, disporle su una placca ricoperta da uno strato di sale grosso e cuocere in forno a 170°C per 20 minuti (foto 1).
- Pulire i fiori di zucca, aprirli e rimuovere i pistilli; lavare la patata e lessarla con la buccia in acqua salata.
- Con un coltello ben affilato sezionare il carré di coniglio ricavando le costolette e i due lombi (con la pancia) e prestando particolare attenzione a tagliare le ossa in modo netto, affinché queste non si sbriciolino (foto 2).
- Eliminare dai lombi il grasso eventualmente presente, inciderne la carne con la punta del coltello affinché non si ritiri durante la cottura e spolverare di sale e pepe, arrotolandoli poi ciascuno su se stesso (foto 3).
- Al centro di un foglio di pellicola trasparente adagiare due fettine di lardo, posarvi sopra uno dei lombi e ripiegare il lardo in modo che riveste la carne; richiudere la pellicola e sigillare le due estremità del cilindro a caramella (foto 4 e 5).
- Ripetere la stessa operazione per il secondo lombo, immergere entrambi in una pentola d'acqua a circa 60°C-70°C e lasciar cuocere a temperatura costante e con il coperchio per 20 minuti.
- Nel frattempo, sfornare le cipolle cotte e preparare la farcia delle verdure: sbucciare la patata bollita, schiacciarla con una forchetta e dividerla in due ciotole.
- Svuotare delicatamente le cipolle facendo attenzione a non romperle, sminuzzare la polpa e unirla alla patata in una delle ciotole.
- Svuotare anche le zucchine e aggiungere la polpa alla patata che si trova nell'altra ciotola.
- A parte, sbattere le uova e unirne una cucchiaiata in ciascuna delle due ciotole; insaporire entrambi i composti con del parmigiano grattugiato e con una spolverata di pepe e amalgamarli separatamente.
- Farcire le cipolle e le zucchine rispettivamente con il composto di patata e cipolla e con quello di patata e zucchina (foto 6).
- A parte, tritare la menta e porla in una ciotola con la ricotta, un cucchiaio di uovo sbattuto, sale e pepe; mescolare il tutto e con la farcia ottenuta riempire i fiori di zucca (foto 7).
- Disporre le cipolle, le zucchine e i fiori ripieni su un piatto, ungerli con pochissimo olio, spolverare di parmigiano grattugiato e gratinare in forno a 200°C per 10-15 minuti.
- Intanto, impanare le costolette del coniglio passandole nell'uovo rimanente e poi nel pangrattato.
- Trascorsi i 20 minuti di cottura dei lombi, estrarli dalla pellicola e asciugarli rapidamente su carta da cucina; tagliare i due cilindri a rondelle piuttosto spesse e farli dorare in padella con un filo d'olio (foto 8).
- Nella stessa padella, aggiungere dell'altro olio e friggervi le costolette impanate per pochi secondi su ciascun lato, lasciandole rosa all'interno; a fine cottura insaporire tutto con un pizzico di sale e asciugare dall'unto in eccesso su carta assorbente (foto 9).
- Quando anche le verdure saranno pronte, comporre i piatti alternando le rondelle di lombo, le costolette e le verdure ripiene; condire infine con un filo d'olio a crudo e servire ben caldo (foto 10).


4


5


6


7


8


9


10

CIBREO
ALLA CIBREO



Fabio Picchi
IL CIBREO
VIA ANDREA DEL VERROCCHIO 8/R,
FIRENZE

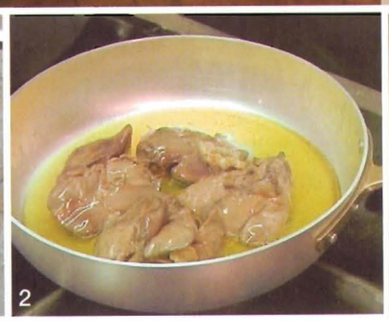
Cibreo alla Cibreo

Ricetta antica a base di rigaglie di pollo, preparata secondo la migliore tradizione fiorentina con una ricca salsa in fricassea.

Difficoltà: media
Preparazione: 60 minuti più il riposo del cibreo
Cottura: 30 minuti
Vino: Chianti Classico DOCG

Ingredienti per 2 persone
rigaglie di pollo (4 fegatini, 2 creste, 4 bargigli e 4 reni)
60 g di prosciutto crudo
1 bicchiere di brodo di carne (il migliore possibile)
mezzo bicchiere di vino bianco
olio extravergine di oliva
il succo di 1 limone
2-3 tuorli d'uovo
aglio
salvia
rosmarino
sale
pepe


1


2


3

- Pulire e lavare con cura le rigaglie di pollo (foto 1).
- Scottare le creste e i bargigli in acqua bollente finché si saranno ammorbiditi, scolarli, quindi saltarli in padella con dell'olio extravergine di oliva e asciugarli su carta assorbente.
- In un'altra padella mettere due cucchiai di olio e porvi a rosolare i fegatini, rivoltandoli di frequente e avendo cura di non cuocerli troppo e di tenere il fuoco moderato, affinché non si induriscano (foto 2).
- Nel frattempo, sminuzzare il prosciutto in piccolissimi pezzi e spezzettare uno spicchio d'aglio e qualche foglia di salvia; appena i fegatini saranno ben caldi, unire in padella l'aglio, la salvia, un rametto di rosmarino, le creste e i bargigli rosolati, i reni e infine il prosciutto (foto 3).
- Completare molto rapidamente la preparazione del piatto, insaporendo con sale e pepe; concludere la cottura sfumando con il mezzo bicchiere il vino bianco e fornire ulteriore umidità al composto unendovi il brodo.
- Pochi secondi dopo spegnere il fuoco, coprire la padella con un coperchio, avvolgerla in un foglio di carta stagnola adeguatamente grande, sigillandola, e lasciar riposare per un paio d'ore così che il calore diminuisca gradatamente (foto 4).
- Poco prima di servire, riscaldare nuovamente il cibreo. Spegnere il fuoco e lasciare riposare per 1 minuto. A fuoco spento versarvi il succo di limone e, soltanto a seguire, i 3 tuorli d'uovo.
- Amalgamarli rapidissimamente al precedente sugo ottenendo così la salsa di fricassea che, se dovesse risultare troppo liquida, verrà riposta per qualche secondo sul fuoco, facendo attenzione a non eccedere per non rischiare la sua cagliatura (foto 5).
- Scodellare nei piatti, guarnire con un filo d'olio a crudo e con un rametto di rosmarino e servire ben caldo (foto 6).


4


5


6

Chef ACADEMY
LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

Piano dell'opera

1. Antipasti freddi
2. Antipasti caldi
3. Primi piatti di pasta secca
4. Primi piatti di pasta fresca
5. Gnocchi e paste ripiene
6. Riso, farro, orzo e polenta
7. Zuppe e minestre
8. Pane, pizze, torte salate
9. Pesci di mare
10. Molluschi, crostacei e pesci d'acqua dolce
11. Carni bianche
12. Carni rosse e selvaggina
13. Verdure e contorni
14. Dolci lievitati, torte e crostate
15. Dolci al cucchiaio, semifreddi, gelati
16. Piccola pasticceria e cioccolato

IN QUESTO NUMERO

11. Carni bianche

DVD 1 — **SCUOLA DI CUCINA**

PREPARAZIONI E TECNICHE DI BASE
Preparazione del fondo bianco
Farcia di carne per ripieni
Legatura dell'arrosto
Come disossare il pollo
Come disossare il coniglio

RICETTE
Saltimbocca alla romana
Vitello alla genovese
Noce di vitello brasata
Spezzatino di vitello alla birra
Rollata di coniglio
Pollo in fricassea
Coniglio fritto
Costolette di agnello fritte
Pollo mediterraneo
Galantina di pollo

STRUMENTI
Organizzarsi in cucina
Coltelleria per la carne

MATERIA PRIMA
Vari tipi di carni bianche

DVD 2 — **CHEF IN CATTEDRA**

LE RICETTE

Coniglio rosolato al vino bianco con vinaigrette di pomodori e cipollotti
Valeria Piccini,
CAINO,
Montemerano
(Grosseto)

Pollo ruspante con crema soffice di patate, capperi e limone
Enrico Bartolini,
LE ROBINIE,
Montescano (Pavia)

Millefoglie di vitello con asparagi verdi e purea di sedano rapa
Herbert Hintner,
ZUR ROSE, San Michele
- Appiano (Bolzano)

Agnello in variazione
Adriano Baldassarre,
IL TORDO MATTO,
Zagarolo (Roma)

Il meglio del coniglio con verdure ripiene
Davide Palluda,
ALL'ENOTECA,
Canale (Cuneo)

Cibreo alla Cibreo
Fabio Picchi,
IL CIBREO,
Firenze

LIBRO

Nel libro sono riportate tutte le ricette eseguite nei due DVD Scuola di Cucina e Chef in cattedra. Inoltre ulteriori preparazioni sul tema sono consultabili nella sezione Altre Ricette.

CHEF MAESTRO

Lo chef maestro vi insegnerà passo passo le tecniche di base e svelerà trucchi, curiosità e squisite ricette.

Su licenza di:

la Repubblica L'espresso

I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO
Settimanale - N.34/2009 Anno II
Direttore Responsabile: Ezio Mauro
Gruppo Editoriale L'Espresso S.p.A.
Sede legale via Cristoforo Colombo 149 - 00147 Roma

Su licenza di E-ducation.it © 2009 E-ducation.it - Tutti i diritti riservati
Ogni violazione sarà perseguita a termini di legge

Da vendersi esclusivamente in abbinamento al numero in edicola de la Repubblica oppure de L'espresso.
Euro 12,90 + il prezzo di Repubblica oppure de L'espresso.

9 771974 456032 90011

Chef ACADEMY

LA GRANDE SCUOLA DI CUCINA
CON LIBRO E RICETTE FILMATE

Chef
in cattedra

DVD 2

DVD VIDEO

Su licenza di:



11 Carni bianche

I CORSI DI REPUBBLICA-L'ESPRESSO

BENE FUNZIONALMENTE CONNESSO A I CORSI DEL GRUPPO EDITORIALE L'ESPRESSO. TUTTI I DIRITTI DI COPYRIGHT SONO RISERVATI - IL PRESENTE ALLEGATO NON E' VENDIBILE SEPARATAMENTE. OGNI VIOLAZIONE SARA' PERSEGUITA A TERMINI DI LEGGE © 2009 E-DUCATION.IT

